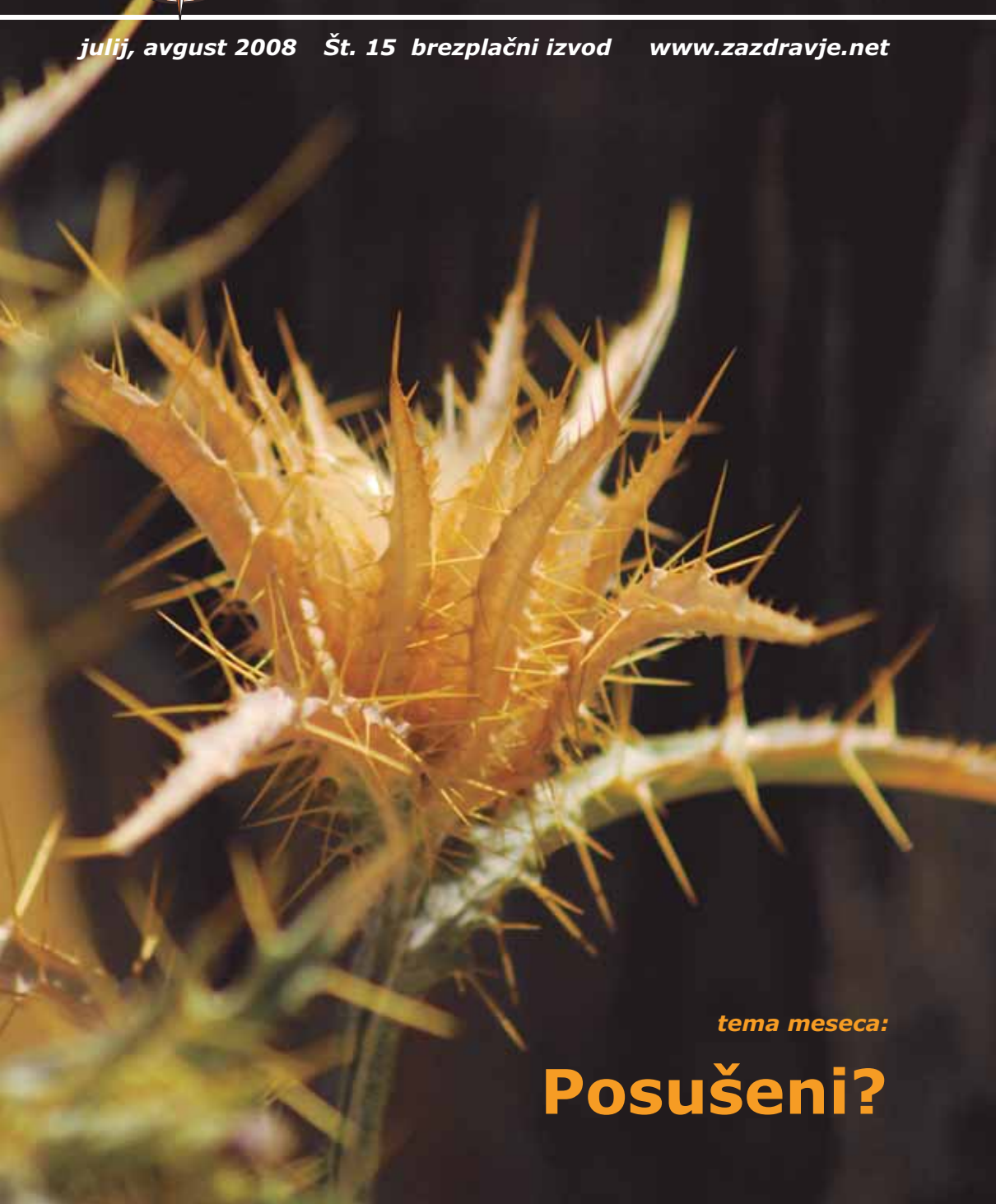


# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

*julij, avgust 2008 Št. 15 brezplačni izvod [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)*



*tema meseca:*

## **Posušeni?**

## BIO ENERGIJSKA PIJAČA

- **poživlja** • **premaguje utrujenost**
- **ostri čute** • **povečuje koncentracijo**

Bio energijsko pijačo Groove je razvila skupina avstrijskih ljubiteljev narave, ki imajo radi energijske napitke, ne prenesejo pa njihovih umetnih okusov in kemičnih dodatkov. V sodelovanju z nutricionistom so razvili zdravo, inteligentno alternativo sintetičnim napitkom, ki jih ponuja trg: energijsko pijačo brez škodljivih kemičnih dodatkov. Groove je enkratna kombinacija izvirske vode, karameliziranega sladkorja, soka ječmenove trave, limoninega soka, zeliščnih izvlečkov, naravnih arom in naravnega kofeina; ima poseben, nežen in osvežujoč okus, blago gaziranje svežino še poudari.

Groove je med energijskimi pijačami nekaj novega, posebnega:

- ker ne vsebuje umetnih sladil, barvil, arom, aditivov in sestavin, ki bi škodovale živčnemu sistemu: ne sporega tavrina niti sintetičnega kofeina; ni droga in ne dviga adrenalina
- ker mu sveža, bistra izvirska voda z visoko vsebnostjo dragocenih rudnin, ki ni kemično očiščena, klorirana ali obsevana, kot je to običajno pri številnih energijskih in gaziranih pijačah ter sestavine iz ekološke pridelave zagotavljajo prvovrstnost in naravno kakovost
- ker je poživljajoče in spodbujajoče delovanje naravnega kofeina, pridobljenega iz nepraženih kavnih zrn, kolinskih semen in listov mate blažje in dolgotrajnejše kot učinki sintetičnega v običajnih energijskih napitkih
- ker vsebuje harmonično mešanico rastlinskih izvlečkov, tradicionalno poznanih po zdravilnih in spodbujevalnih učinkih, katere glavna sestavina je sok s klorofilom bogate ječmenove trave, ki mu daje okus in življenjsko moč, dopolnjujejo pa jo naravno poživljajoč, očiščevalen limonin sok z visoko vsebnostjo vitamina C in izvlečki zelišč: preslice, ki spodbuja presnovo, aromatičnega rožmarina, ki lajša posledice telesne in duševne izčrpanosti in dišečega žajblja, ki krepi koncentracijo.



Sanja Lončar:

## Neprijatelj ni zunaj

»Ozračje se nevarno segreva«, »UV žarki nas uničujejo«, »sonce je nevarno«, »pričakujemo lahko ekstremne vremenske pojave ...«, je le nekaj trditev, ki jih slišimo vse pogosteje. Ne bomo jim oporekali. A namesto iskanja krivcev in ustvarjanja kolektivne paranoje bi bilo pametneje, če bi se vprašali, kako bomo z vsem omenjenim shajali. Spremembe okolja terjajo tudi spremembe naših vzorcev obnašanja, oblačenja, prehranjevanja... Zahodnjaki pa mislimo, da si bomo lahko s porabo gore denarja ohranjali svojo potratno razvajenost, klimatizirali prostore in vozila, s pitno vodo namakali vrtove in trate, z zaščitnimi faktorji varovali kožo, s posebnimi pijačami rehidrirali telo...

To je potratna strategija, ki je ta planet ne bo mogel zdržati. Enaka miselnost, kot je problem ustvarila, ga zagotovo ne more rešiti. Reši nas lahko le sprememba v našem odnosu do sveta.

Vprašajmo se, kako zna polovica planeta živeti s kronično sušo? Kako prenašajo vročino nad 40 ° C brez klimatskih naprav? Kako pridelujejo hrano brez namakalnih sistemov?

Zakaj nas njihove izkušnje ne zanimajo? Menimo, da bo naša tehnologija bolj superiorna od njihovega tisočletnega sodelovanja z naravo in dokazane sposobnosti preživetja v najtežjih pogojih?

Začnimo se učiti od njih, dokler še imamo možnost... Zelo kmalu utegne biti prepozno.

*To številko smo za vas pripravili Sanja Lončar, Rajko Škarič, Damjana Goter, Adriana Dolinar in Matjaž Kaloša.*



Foto: A.Dolinar

### V junijskih novicah preberite:

- str. 4. Naučimo se živeti z vročino**
- str. 6. A.Vogel: Ljudi smo občutljive rože**
- str. 8. Nas bo sončenje zastrupilo ali razstrupilo?**
- str. 10. Sončne in »senčne« novice**
- str. 12. Sonce lahko nevarno zaznamuje vašega otroka**
- str. 14. Koža in jojoba imata veliko skupnega**
- str. 16. Hrana, ki ohlaja**
- str. 18. Recepti za osvežitev**
- str. 20. Sonček je, a mi smo skuštrani...**
- str. 22. Globalna kraja vode**
- str. 24. Koledar dogodkov**

# Naučimo se živeti s soncem in z vročino

Piše: Sanja Lončar



Foto: S. Lončar

Rusi jedo sladoled pozimi, poleti pa pijejo topel čaj. Enako počnejo Arabci. Slednji sicer snega in zime ne poznajo, a poletno vročino hladijo s toplim metinim čajem. Tudi na Kitajskem vam bodo postregli z zelenim čajem. Le zahodnjaki mislimo, da lahko pregreta telesa hladimo z mrzlim pivom, mrzlimi pijačami z mehurčki in s sladoledi. Tako porabimo ogromno energije za to, da bi živila in pijačo hladili, še večjo ceno pa plačujemo z zdravjem. (Zadovoljni so le prodajalci, saj so naši neuspešni poskusi, da bi se ohladili, zanje zelo donosni.)

## V čem je problem

Vnašanje mrzle hrane in pijače v pregreto telo je šok za organizem. Mrzla pijača trenutno res ohladi - a le vašo sluznico in želodec, na to pa telo hitro reagira z novo proizvodnjo toplote in se trudi segreti ohla-

jen organ. Z mrzlimi pijačami telesu le sporočamo, naj doda še nekaj polen na ogenj. Uživanje mrzlih diuretičnih pijač (osvežilne pijače z mehurčki, ledena kava ali pivo) prispeva k še večji dehidraciji telesa. Odvzamejo mu namreč več tekočine, kot je prinesejo, tako je naše telo še bolj dehidrirano kot pred pitjem.

Da telo lahko spodbudi notranje mehanizme hlajenja, potrebuje mlačno ali toplo pijačo. Poleti s potenjem izgublamo skozi kožo veliko vode. Najbolje jo je nadomestiti s pitjem vode s slanico, kokosove vode (ima enako elektrolitsko ravnotežje kot naša kri - v vojnah so jo pogosto uporabljali namesto infuzije) ali čajev, ki ne delujejo diuretično in so po svoji energiji hladni (meta, melisa...). Hladilno deluje tudi nekaj limoninega ali grenivkinega soka, stisnjenega v vodo sobne temperature.

## Kaj bi morali vedeti o termodinamiki

Ste vedeli, da so pred dvema stoletjema iz slovenskega Krasa izvažali led v Afriko? Hladilnic takrat ni bilo, a slama in papir sta odlično opravila nalogo izolatorja. Očitno uspešna izolacija ni nujno vezana na tehnološke dosežke in materiale iz vesoljskih programov.

Ko se začnejo vroči dnevi, se povprečni zahodnjaki začnemo razgaljati, ostanek sveta pa takrat doda še kakšno plast oblačil.

Pred letom smo pisali o spoznanjih Alfreda Vogla, ki so mu beduini zaupali svojo skrivnost prenašanja visokih temperatur. Njihova oblačila so večplastna - zgornja plast se segreje in s tem celo hladi telo.

Podobno se zgodi, če daste živilo, ki ga želite shladiti, v zemljo in nad njim zakurite ogenj. Toplota zgornjega sloja spodbuja hlajenje spodnjega.

Ko je vroče, se oblecite tako, da bo vaše telo dobro pokrito in bo med vašo kožo in sončnimi žarki nekaj slojev zračnih oblačil iz naravnih vlaken, in videli boste, kako prijetno se boste počutili. Oblačila vas bodo obvarovala tudi pred šokantnimi prehodi z vročih ulic v klimatizirane prostore. Manj se boste potili, zato boste tudi manj dehidrirani.

## Hlajenje prostorov

Najprej gradimo objekte z ogromnimi steklenimi površinami, potem se sprašujemo, kako jih bomo pozimi ogreli in poleti ohladili. Danes razvit svet porabi več energije za poletno razhlajevanje kot za ogrevanje pozimi.

Prilagodimo se naravi. V naši hiši je ob najbolj vročih dneh na podstrešju 27 stopinj, v pritličju 24, v kleti pa nikoli več kot 17. Vam to kaj pove? Pojdimo tja, kjer je narava že poskrbela za svežino. V kleti, v ute, ki so do polovice v zemlji, k izvirom, v globoko senco. Zakaj ne bi zasadili hitro rastočih plezalk in jim pustili, da vam poleti podarijo dvojno izolacijo?

Če gradite, gradite pametno. Izkoristite zemljino temperaturo. Pozimi, ko je zunaj globoko pod ničlo, vam bo zagotavljala polovico potrebne toplote, poleti pa bo razpolovila zunanjo vročino.

## Avtomobil brez klime

Večina avtomobilov je temnih barv. Poleti se segrejejo tako, da bi lahko na njihovi pločevini cvrli jajca. Za hlajenje avtomobilov porabimo vse več goriva, kar pomeni vse več denarja.

Rešitev za to so poznali že pred pol stoletja, ko so naredili prvega Land Roverja Defender z dvojno streho. Ker so defenderji dobesedno neuničljivi, jih lahko še danes vidite na cesti. Zakaj ne bi naša industrija zmanjšala porabe goriva s tem, da bi imeli avtomobili dvojno streho? Zakaj ne bi kupovali avtomobilov svetlih barv, zakaj jih ne bi prebarvali z barvami, ki odbijajo sončne žarke? Če se vam vse, kar naštevam, zdi preveč futuristično, lahko poskrbite vsaj, da je vaš avto pokrit s ponjavo ali čim podobnim. Odlično senco zagotavljajo tudi strešni kovčki, ki se obnašajo kot dvojna streha, le da niso enako aerodinamični.

Preizkusite omenjene nasvete in prihranili boste toliko denarja, da nam ga boste mogoče nekaj celo namenili kot donacijo ali ga izkoristili za kakšen drug plemeniti namen.



## Dr. Martens COCO DRINK Infuzija za izsušeno telo!

Ne pretiravimo, kokosovo vodo so v vojnah na vzhodu pogosto uporabljali namesto infuzije. Iz preprostega razloga: kokosova voda ima enako razmerje elektrolitov kot naša kri, zato pomaga k takojšnji hidraciji telesa.

Dr. Martens Coco Drink je narejen iz ekološko pridelanega, naravno dozorelega mladega kokosa in sadja, ki ga stiskajo svežega, brez prisotnosti zraka in s tehniko hladne sterilizacije, ki ohranja encime in vitamine.

Sokovi niso segrevani, obsevani in so brez dodatka sladkorja, barvil, arom, stabilizatorjev, antioksidantov in konzervansov.

Na slovenskem trgu je na voljo:

- ♦ naravna kokosova voda, ki odlično rehidrira telo;
- ♦ kokosova voda z dodatkom svežega soka ananasa in karibske češnje - acerole. Že 2 dl pokrivata dnevne potrebe po vitaminu C. Naraven, nesegret ananasov sok pa je tudi dober vir naravnega encima bromelina;
- ♦ kokosova voda z dodatkom soka svežih banan, ki jo odlikuje visoka vsebnost naravnega kalija.

Kupite jih lahko v trgovinah DM, hipermarketih Mercator, E'Leclerc in TUš in vseh boljše založenih trgovinah za zdravo prehrano.

Prema, d. o. o.

Majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana

info@prema.si

Zdrav in dober tek  
**prema**

## A. Vogel: Ljudje smo kot Ureja: Robert Terčelj Schweizer,



### A. Vogel

Alfred Vogel (1902-1996), en najpomembnejših pionirjev naravnega zdravlilstva v 20. stoletju.

V vročem poletju se kaj lahko zgodi, da bo rastlina iz rastlinjaka ali sobna rastlina, ki jo bomo postavili na sonce, propadla. Takšnih razočaranj ne bomo doživeli, če se zavedamo moči sončnega sevanja. Sestavljajo ga različni žarki, pravzaprav snop žarkov, podoben kablju iz različnih žic; vsaka žica ima drugo frekvenco, drugo barvo.

Kompleks sončnih žarkov ima velik vpliv na rastline, živali in ljudi. To si lahko upodobimo z napetostjo v voltih. Če naravnano en aparat na 380 voltov, nato pa še enega na 220 voltov, nastane presežek napetosti, ki ustvarja toploto in lahko pri daljšem trajanju povzroči opekline.

Takšen uničevalen vpliv ima lahko tudi sonce na bolne rastline, ker jim - povedano v prisposobi - napetost med boleznijo pade. Sončna energija naj bi rastlini pomagala, pa jo uniči. Poškodovane, črvice ali od žuželk napadene rastline žive dlje, če niso izpostavljene močnemu sončnemu sevanju - zanje je bolje, če jih sploh ne izpostavljamo neposrednemu soncu. Zdi se, da živali nagnosko poznajo učinke

sonca, saj bolnih živali nikoli ne vidimo ležati na soncu. Previdno se mu izogibajo in počivajo v senci. Tudi človek bi moral vedeti, da se, če je bolan, ne bi smel brezskrbno sončiti, s sončenjem si lahko namreč, v posebnih okoliščinah, nakopljemo celo smrt. (npr.: srčna kap je pogost pojav pri ljudeh, ki imajo povišan krvni pritisk, in so brez pokrival oziroma ustrezne zaščite na vročem soncu fizično preveč aktivni).

Tudi zdrav človek se ne bi smel brezskrbno sončiti, če si noče škodovati. Na sonce se je treba privajati postopoma in sprva opravljati le kratke neposredne sončne kopeli. Zavedati se je treba, da je bolje, če se na soncu gibljemo, kakor če na njem ležimo. Za bolnike so priporočljive sončne kopeli, kjer smo napol v senci – takšno sončenje je seveda tudi najprimernejše za zdrave ljudi.

Kdor še ni imel priložnosti videti, kako se večina puščavskih prebivalcev varuje pred neposrednimi sončnimi žarki, bi osupnil: kljub vročini so namreč v širokih, dolgih volnenih oblačilih in njihova glava je pokrita. Ponoči je v puščavi zelo hladno in topla odeja ni odveč, oni pa jo nosijo tudi v vročem dnevu, kar kaže, kako prijetno jih ščiti tudi pred vročino.

Tisti, ki zna ceniti naravne darove, pozna tudi vrednost sonca kot dajalca moči. Pri tem pa ne smemo pozabiti na potrebno previdnost. Vsako leto nas poročila o različnih boleznih (pogosto imajo žalosten konec), ki jih povzročajo neprevidno izpostavljanje sončnim žarkom, opominjajo, da bi se morali bolj zavedati nevarnosti sončenja. Kakor pri vseh drugih zdravilih, se moramo tudi pri sončenju ravnati po svojem lastnem počutju in si določiti svoj odmerek.

Zavedati se moramo, da se ne smemo, kakor ljudje, ki še živijo v naravi, brezskrbno izpostavljati sončnim žarkom, kajti mi nismo od otroških let vajeni biti na prostem, ob vsakem vremenu, zato je ne bi odnesli brez škode. Že več rodov se varujemo pred neugodnimi zunanji vplivi v naših hišah in stanovanjih, z zakurjenimi sobami in debelimi oblačili, zato nismo utrjeni - vzgojeni smo bili podobno kot rastlina v rastlinjaku.

**Porjavela koža, sončenje in delovanje svetlobe**

Vabljeni na novo spletno stran [www.avogel.si](http://www.avogel.si). Redne mesečne elektronske novice si lahko naročite na e-naslovu: [farmedica@farmedica.si](mailto:farmedica@farmedica.si)

# rože iz rastlinjaka, zato nam sonce lahko škoduje

pripravila Adriana Dolinar

Porjavimo zaradi določenih valovnih dolžin sončnih žarkov, ki jih je največ v sončni svetlobi v planinah in ob morju. Tirozin se spremeni v barvno snov in ta v pigment, ki tako lepo obarva kožo, jo varuje pred opeklinami. Sočasno pa tudi spodbuja razvoj imunosti proti številnim infekcijam, predvsem proti tuberkulozi in drugim boleznim dihal. Tudi problemov s kostmi ne bi bilo, če bi otroke hranili z naravno hrano in skrbeli, da bi bili čimveč na soncu in svežem zraku. Pri sončenju se ergosterin spremeni v vitamin D. Znano je, da sta pomanjkanje vitamina D in kalcija med poglavitnimi krivci bolezenskih sprememb na kosteh.

Koža je kakor antena, ki žarke sprejema in oddaja.

Zanimivo je tudi, da po sončenju bolje vidimo in slišimo.

## Koža

Ljudje se ne zavedajo, da je koža enako življenjsko pomemben organ, kot so želodec, ledvice, črevo, jetra. Kadar koža ne opravlja svojih funkcij, lahko človek umre v nekaj urah, veliko prej, kot če bi mu odstranili želodec in vse črevo. Tretjina celotne krvi je v kožnih lasnicah. Površina kože je pri odraslem človeku približno dva kvadratna metra. Tako je koža naš največji organ. Kvadratni centimeter kože ima približno tri milijone celic, od katerih pravičnega delovanja je odvisno človekovo zdravje.

Naša koža je kakor živo usnje, ki jo samodejno mažejo lojnice, kolikor je potrebno. Nemastna koža je občutljiva in se pri prehladu, infekcijah ali sončenju mnogo hitreje poškoduje.

Pri umivanju z milom ne odstranimo le nečistoče, temveč hkrati raztopimo loj. To pomeni, da odstranimo mast, varovalno kožno plast. Zato je pomembno, da si vsaj pozimi, priporočljivo pa je tudi poleti, po umivanju kožo namažemo z oljem. Izkušnje so pokazale, da je za kožo pa tudi za kapilare in živce v njej najboljše šentjanževno olje. Uporabno je tudi kot izvrstno olje za masažo, zato naj ne manjka med sredstvi za nego telesa. (*Uporabljamo ga po sončenju, nikoli pred sončenjem, ker je fototoksično in lahko povzroči sončne madeže ali depigmentacijo kože. Op. AD.*)

Kadar je delovanje lojnic okrnjeno, je koža razpokana in krhka. V takšnih primerih uporabljamo lanolinsko kremo in koža kmalu spet postane normalna. Takšna krema je naravna in zdravilna krema Bioforce, ki ima v lanolinski podlagi še arniko in druga zdravilna zelišča, pomembna za nego kože. Tudi pri sončnih opeklinah je krema Bioforce odlična. Njene varovalne lastnosti delujejo najbolje, če si namastimo kožo s kremo že več dni pred, na primer, sončenjem v planinah...

*Voglovi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.*





# Nas bo sončenje zastrupilo ali razstrupilo?

Piše: Matjaž Kološa

Foto: R. Škarič

Vemo, da te dni z vseh strani poslušate svarila o nevarnosti sončenja. Strinjamo se s tem, da cvrtje na močnem soncu predstavlja neumno tveganje, pred katerim vas ne bodo obvarovala niti najmočnejša sredstva za sončenje. Hkrati pa menimo, da strah pred soncem lahko pripelje do še hujših posledic. Kljub številnim opozorilom o škodljivosti sončnih žarkov, s katerimi nas zasedajo mediji, ima ultravijolična svetloba seveda še vedno mnogo dobrodejnih učinkov. Nekateri izmed njih so:

- uravnavanje hormonskega ravnotežja,
- stimuliranje tvorbe D vitamina, ki izboljšuje učinkovitost kalcija in drugih mineralov,
- preprečevanje rahitisa, osteoporoze in kariessa,
- stimuliranje tvorbe in učinkovitosti številnih hormonov, tudi spolnih,
- zniževanje visokega krvnega pritiska,
- upočasnjevanje procesa staranja.

UV svetloba je učinkovita pri zdravljenju luskavice, pomaga pri izločanju okoljskih in metabolnih strupov iz telesa, pri preprečevanju rakastih obolenj, arterioskleroze, srčnih obolenj, mišične slabosti, demence, slabokrvnosti, diabetesa, astme, protina in imunske oslabelosti, avtoimun-

skih obolenj, poslabšanja vida, sluha in kožnih obolenj.

Za optimalen izkoristek sončne svetlobe ni dovolj le sončenje posameznih delov telesa. Čim večja je površina kože, izpostavljena soncu, tem večja je učinkovitost sončenja. Še posebej je zaželeno sončenje tistih delov telesa, ki so ponavadi skriti pod kopalkami. Takšno sončenje znatno poveča nivo spolnih hormonov, ki vplivajo na številne funkcije v telesu.

Zdravo sončenje zagotovo ne pomeni celodnevnega nastavljanja soncu, še posebej v mesecih, ko imajo sončni žarki največjo moč. V poletnih mesecih se sončimo v zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah, spomladi in jeseni pa lahko tudi opoldne.

Koliko UV svetlobe je še zdravilno, je seveda odvisno od tipa naše kože in predhodne porjavelosti – količine kožnega barvila melanina.

Sončenje v razumnih mejah v telesu s pomočjo hormonov povzroči proces razstrupljanja. Težava je v tem, da pogosto pretiravamo in namesto razstrupljanja zaradi preveč UV žarkov doživimo le dodatno zastrupljanje telesa s prostimi radikali. Da bi telesu olajšali razstrupljanje in povečali zdravilne lastnosti sončenja, moramo:

- upoštevati postopnost - koža se mora privaditi - povečati se mora količina melanina,
- kožo večkrat splahniti z vodo – zaplavajmo v morju, jezeru, ...,
- poskrbeti za lažjo telesno aktivnost,
- si zagotoviti udobje, biti sproščeni,
- zaščititi glavo s pokrivalom oziroma senco,
- se sončiti v intervalih (vmes se hladimo),
- zaužiti dovolj vode (podpira delovanje ledvic).
- Telesa ne smemo obremenjevati s težko prebavljivo hrano. Poskrbimo za redno odvajanje - uživajmo živila z veliko vlakninami (sadje, zelenjavo, semena, stročnice, polnovredna žita), za dovolj dolg nočni spanec v popolni temi, da telo lahko ustvari čim več hormona melatonina, ki je močan antioksidant in regenerater telesa.

Hormon melatonin je najmočnejši naravni antioksidant in razstrupiljevalec. Ima pomembno vlogo pri očiščevalnih in zdravilnih procesih, povezanih z dnevno svetlobo in nočnim spanjem. Pod vplivom svetlobe, ki se absorbira skozi oči, nastaja seratonin - hormon sreče, antidepresiv. Telo tvori seratonin iz esencialne aminokislinske triptofana s pomočjo vitamina B6 - piridoksina. Ponoči v popolni temi se seratonin s pomočjo vitamina B3 (niacina), kalcija in magnezija pretvori v melatonin. Nastajanje melatonina je lahko moteno, če smo čez dan zaužili premalo »prave« svetlobe polnega spektra, zaradi fizičnih in psihičnih obremenitev pred spanjem, poznih večerij (spanje s polnim želodcem), če ne spimo v popolni temi ali če prižigamo luč. Zato vsak večer poskrbimo, da ne jemo prepozno, pred spanjem se umirimo ob bolj mili svetlobi, spat odidimo sproščeni in brez



skrbi.

Melatonin lahko v telo vnesemo tudi s pripravki ali hrano. Manjše količine ga vsebujejo mandlji, sončnična semena, gorčica, banane, češnje, grozdje, paradižnik, čebula, oves, riž, koruza ter rekorderja - beli vratič in šentjanževka. Proizvaja ga tudi črevesna mikroflora. Telesu lahko pomagamo z vnosom triptofana. Iz njega se tvori serotonin, ta pa se pretvori v melatonin. Amino-kislina triptofan ima med drugim tudi uspavalni učinek. Vsebujejo ga spirulina, lan, sezam, arašidi, mandlji, indijski oreščki, soja, leča, sir, meso, jajca, nekaj ga je v datljih in bananah.

V poletnih mesecih in ko smo izpostavljeni soncu, telo čim manj obremenjujemo z dodatnimi napori, tudi z zahtevno prebavo. Na počitnicah privoščimo počitek ne samo možganom, ampak tudi organizmu – presnovi. Po sončenju pustimo, da se telo raje ukvarja s procesi čiščenja - odplavljanja toksinov in regeneracijo kože. To je še posebej potrebno, če smo se morda preveč izpostavljali sončnim žarkom, ki so v koži povzročili nastanek prostih radikalov.

Kožo si pred soncem ščitimo s kremami za sončenje. Res nas zaščitijo pred opeklinami, ne varujejo pa nas pred kožnim melanomom - malignimi spremembami v melanocitih. Pri uporabi krem za sončenje s kemičnimi filtri (OD-PABA, benzophenone, homosalate, octinoxate, avobenzone, MBC, OMC, parsol,...) smo izpostavljeni potencialnim stranskim učinkom, kot so hormonske motnje, povečana tvorba prostih radikalov, genotoksičnost, staranje kože. Kreme, ki vsebujejo fizikalne UV filtre (titanijev dioksid), teh škodljivih učinkov nimajo. Uporabljajo se v naravni kozmetiki.

Kreme za sončenje z višjimi faktorji (nad 8) onemogočajo nastajanje vitamina D, ki pa ima številne zdravilne vplive. Med drugim vpliva na metabolizem mineralov v kosteh in varuje pred rakom. Zaradi sodobnega načina življenja nam ta pomemben vitamin večino leta primanjkuje vsem, zato je najboljšo, da svoj odmerek sonca dobimo zjutraj ali pozno popoldan, ko se lahko sončimo tudi brez zaščite.

Zaščito kože pred soncem pa lahko zaupate lastnemu telesu, ki poleg ustvarjanja melanina, razpolaga tudi z drugimi mehanizmi za varovanje kože. Med njimi so urokanska kislina, ki ščiti pred UVB žarki, histidin in alanin, ki skupaj tvorita močen antioksidant, kateri med drugim skrbi tudi za obnovo celic in vezavo toksičnih materialov, ter vsi antioksidanti, zaužiti s hrano, z vodo ali vdihavanjem čistega in negativno ioniziranega zraka.

Učinek omenjenih snovi se ne konča le z antioksidativnim delovanjem, temveč se kaže v izboljšanju kvalitete kože - hidriranosti, debelosti ter v zmanjšanju rdečice in lupljenja povrhnjice po sončenju.

## Kako zdravo preživeti poletje?



**S potenjem izgubljam veliko mineralov, pri telesnih aktivnostih nastanejo škodljive kisline.**

Nadomestite minerale ter razkissajte mišice in tkiva z **BAZICNIMI MINERALI AVITA**, ki niso pridobljeni sintetično, ampak iz rastlin. Brez laktoze, sladkorja in dodanega natrija!

Za počitnice in potovanja pa priporočamo: **bazični minerali v obliki tablet**



**Pretrano sončenje škodi koži, sonce in klor poškodujeta lase, lepi nohti so znak zdravja.**

Pokažite jeseni zdrave in lepe lase, kožo in nohte. Naredite kuro s **CELLAGON FELICE**, sadno-zelenjavnim koncentratom z jagodnim okusom, ki vsebuje številne naravne vitamine in minerale, aloe vero, karnitin-L, grozdni ekstrakt in fosfolipide. Brez sladkorja.



Brezplačni katalog, dodatne informacije in naročila:

**Avita 01/283 14 85**

Spletna trgovina:

**www.avita-katalog.com**

Energijski center d.o.o., PE: Pod hrasti 69, Ljubljana

## MAXTRA

nova generacija vodnih filtrov



...ČISTA AROMA

...ČISTI UŽITEK

...ČISTO ENOSTAVNO!

Za več informacij o BRITA vodnih filterih in prodajnih mestih kontaktirajte:

**Bogart** d.o.o.

tel./fax: 01-562-82-27/28  
www.bogart.si

**BRITA**

## Katero sredstvo za sončenje izbrati

Nov Oeko test, objavljen junija 2008, nam je postregel z najnovejšimi ocenami kakovosti sredstev za zaščito pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov. Zanimivo je, da zaradi spremenjenih kriterijev ocenjevanja noben izdelek, ki je na trgu, ni dobil ocene zelo dobro. Med naravnimi izdelki so bili najboljše ocenjeni (ocena dobro):

- Dr.Hauschka Sonnenmilch, LSF 15,
- Lavera Sun-Spray Havaii Sensitiv LSF 20
- Sante Sun Lotion Soleil Family, LSF 20 in
- Weleda Edelweiss Sonnenmilch LSF 12

Med konvencionalnimi izdelki samo trije niso vsebovali spornih sončnih filtrov, so pa tudi v njih našli druge škodljive snovi, ki so poslabšale oceno. Tudi v tej kategoriji je bila najvišja ocena dobro, dobile pa so jo na našem trgu manj znane blagovne znamke.

Verjetno vas zanima, kateri izdelek je dobil najslabšo oceno. V rdečem polju so zaradi kopice spornih sestavin spet končale zelo znane blagovne znamke (po abecednem vrstnem redu):

- Eucerin Age Protecting Sonnenlotion LSF 25,
- Garnier Ambre Solaire Delial Sonnenmilch LSF 20,
- Lancaster Sun Care Tanning Lotion LSF 15,
- Lancome Soleil DNA Guard LSF 15 Sonnenmilch,
- L'Oreal Solar Expertise Sonnenmilch LSF 20 in
- Vichy Capital Soleil Gel-Milch LSF 20.

## Vipov test pravi drugače

Tik pred zaključkom te številke so objavili test potrošniških organizacij, ki podaja drugačne ocene izdelkov. Glavni kriterij tega testa je višina zaščite, ne glede na to, s katerimi snovmi je dosežena, zato so v tem testu dobili visoke ocene tudi izdelki s škodljivimi ftalati, spornimi filtri, policikličnimi mošusnimi spojinami, z derivati PEG in s podobnim.

Kaj je za vas pomembnejše, odločite sami. Edini izdelek, ki je bil visoko uvrščen na obeh testih, je Cien Sun (Lidl).

## Kreme za sončenje škodujejo koralnim grebenom

Raziskava Evropske komisije je pokazala, da kreme za sončenje povzročajo izgubo barve koralnih grebenov. Ultravijolični filtri, ki kožo varujejo pred škodljivimi učinki sončnih žarkov, namreč že v majhnih količinah povzročajo bleđenje koralnih grebenov. Slednji pa sodijo med najbolj biološko produktivne in raznolike ekosisteme, ki neposredno vzdržujejo pol milijarde ljudi. Zaradi smrtonosne kombinacije podnebnih sprememb, industrijskega onesnaževanja in prevelikega UV sevanja je groženih 60 odstotkov koralnih grebenov.

Raziskovalci, ki jih je vodil Roberto Danovaro iz univerze v Pisi, so v morskno vodo okoli koralnih grebenov v Mehiki, Indoneziji, na Tajskem in v Egiptu dali tri vrste kreme za sončenje. Že majhne količine kreme za sončenje so povzročile, da so koralne prenehale izločati sluz v od 18-ih do 48-ih urah, kar je jasen znak ekološkega stresa. V 96-ih urah so koralni grebeni začeli bledeti. V okoliških vodah so se začeli pojavljati različni virusi, katerih vrednosti so se povečale tudi za 15-krat. To bi lahko pomenilo, da kreme za sončenje spodbujajo virusno okužbo koralnih grebenov.

Podatki Svetovne turistične organizacije kažejo, da se v tropske kraje vsako leto odpravi okoli 10 odstotkov vseh turistov, 78 milijonov jih vsako leto obiše koralne grebene. Tako lahko ocenimo, da pride na tem območju v morje od 4.000 do 6.000 ton kreme za sončenje.

Več: <http://www.ehponline.org/docs/2008/10966/abstract.html>.

Objavljeno na RTV SLO, 23. 5. 2008

## Kateri so sporni UV filtri:

4-MBC ( 4-Methyl-Benzyl-Dencamphor ) oziroma MBC, OMC ( Octyl-Methoxycinnamate ), Oxybenzon ( Benzophenone-3 ), HMS in OD-PABA ( Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid ) in Octocrylene domnevno delujejo kot hormoni. Preko kože dosepejo v človeško telo in se dokazano nahajajo v materinem mleku.

Benzophenone-3 ( Oxybenzon ) poleg tega deluje alergijsko. Tudi Benzophenone -1 in Benzophenone -2, kot tudi 3-Benzylidencamphor domnevno delujejo hormonsko.

Benzophenone -1 in Benzophenone -2 v Evropi nista dovoljena kot sončni zaščitni filter, lahko pa se uporabljata kot dodatka. Benzophenone -2 se lahko kot dodatek uporablja v parfumskih oljih.

## Hrana, ki jo uživajte, bolj vpliva na razvoj raka kot izpostavljanje sončnim žarkom

Res je, da število zbolelih za kožnim rakom hitro narašča, a po mnenju številnih znanstvenikov, zato ni krivo le sonce. Veliko večji dejavnik tveganja predstavlja naša napačna prehrana, s katero porušimo ravnotežje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. To razmerje je namreč za preprečevanje rakavih obolenj zelo pomembno, še zlasti za preprečevanje kožnega raka. V reviji o raku (*Cancer journal articles Cancer Res 2000 Aug 1;60(15):4139-45*;) so zapisali: »Epidemiološki, eksperimentalni in mehanski podatki nakazujejo, da so maščobne kisline omega 6 stimulatorji, dolgoročne omega 3 pa zaviralci razvoja rakavih celic, vključno z melanomom.«

Pred dvema letoma je tudi Nacionalna znanstvena akademija (ZDA) objavila zajetno študijo, ki dokazuje, da je razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 ključ za preprečevanje kožnega raka. To je potrdila tudi študija, ki so jo pred desetletjem opravili v Avstraliji: kljub enakemu izpostavljanju soncu, je bila obolenost za rakom 40 % nižja pri osebah, ki so redno uživale ribe. Idealno razmerje naj bi bilo 1:1, zelo ugodno je tudi še 1:3 (kot ga imajo Japonci). Na žalost je prehrana večine prebivalcev razvitega sveta že dolgo daleč od tega - pri Američanih na primer so ugotovili povprečno razmerje 1:15.

Maščobne kisline omega 6 prevladujejo v koruznem, sončničnem, sezamovem in drugih vrstah olja, ki so danes osnova naše prehrane in industrijske predelave. Omega 3 najdemo v lanenem semenu, lanenem olju in modrih ribah (tune in skuše so vedno bolj onesnažene s težkimi kovinami, najmanj oporečne so sardele, ker so na dnu prehranske verige). (Če kupujete ribje olje, pazite, da bo prečiščeno.)

Napisano ne pomeni, da zaužitje nekaj kapsul ali žličk omega 3 omogoča brezskrbno poležavanje na soncu. Nobena čarobna palčka ne pozdravi zgorele in poškodovane kože! A ne bodite paranoidni, svojo pozornost raje usmerite v pospravljanje notranjosti in ne iščite nenehno zunanjih nevarnosti. *Prيرهjeno po članku dr. Josepha Mercoleja.*

## Sevanje postaja močnejše!

Moč škodljivih UVB žarkov je na lestvici od 1 do 10 letos poskočil že na 8, kar je oznaka za izredno visoko stopnjo žarčenja, pišejo hrvaški mediji. Nevarno izpostavljanje takemu žarčenju je lahko zelo nevarno, že več let opozarjajo strokovnjaki, število primerov kožnega raka pa je v zadnjih letih vse hitreje narašča.

Na hrvaški spletni strani [meteo.hr](http://meteo.hr) si lahko za počitniške dneve ogledate, kakšna je stopnja sončnega žarčenja.

Vir: [lifestyle.ena.com](http://lifestyle.ena.com)



PERFECT  
BALANCE

Mešanica rastlinskih olj z optimalnim razmerjem **Omega 3 in Omega 6** maščobnih kislin. Za našo kožo je to notranja kozmetika, ki jo ohranja zdravo, jo ščiti pred izgubo vlage in zunanjimi vplivi in blaži probleme kot so akne, ekcem in psoriaza.

Omega 3 in 6 so esencialne maščobe, ki jih naš organizem ne more sam proizvesti in jih mora dobiti s hrano. Vsa olja so iz preverjene ekološke pridelave.

**Mitax d.o.o. Cimermanova 2, 1260 Ljubljana,**  
tel. 01 5491862, [www.mitax.si](http://www.mitax.si)



## NEGA KOŽE NA VROČEM POLETNEM SONCU

Preparati za mineralno zaščito pred soncem Dr.Hauschka vsebujejo fine mineralne pigmente, ki ustvarijo lahek, praktično nevoden zaščitni film, ki koži pusti dihati. Pigmenti delujejo kot tisoče majhnih ogledal, ki UV žarke odbijajo in na tak način, brez dražečih kemikalij, umetnih dišav in konzervansov, nudijo takojšnjo zaščito pred UVB in tudi UVA žarki.

Izbirate lahko med naslednjimi preparati kozmetike Dr.Hauschka: Losjonom za sončenje v spreju SPF 15, Losjonom za sončenje SPF 15, Kremo za sončenje SPF 20, Otroško zaščitno kremo SPF 30, Stikom za sončenje SPF 30 in Losjonom po sončenju.

Prodajna mesta: lekarne, Sanolabor, specializirane prodajalne in trgovine z zdravo prehrano.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo: Nutex, d.o.o., PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale, tel: 01 721 94 71, fax: 01 721 94 73, e-mail: [info@nutex.si](mailto:info@nutex.si), splet: [www.nutex.si](http://www.nutex.si), [www.drhauschka.si](http://www.drhauschka.si), [www.walavita.si](http://www.walavita.si)



Foto: R. Škarič

## Sonce lahko nevarno zaznamuje vašega otroka! Piše: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Ni zaman opozorilo, da majhnih otrok ne smemo izpostavljati močnim sončnim žarkom.

Dojenčki do šestega meseca še nimajo zaščitnega proteina melanina. Koža dojenčkov in majhnih otrok do sedmega leta starosti je tanjša in občutljivejša od kože odraslih, saj v tem obdobju svoj zaščitni plašč šele izgrajuje.

### Posledice prekomernega izpostavljanja otrok soncu

Sončne opekline so najpogostejša pridobljena kožna sprememba pri majhnih otrocih. Čezmerno obsevanje z UV žarki na zelo občutljivi otroški koži zelo hitro povzroči rdečine, opekline in občutljivost na dotik. Koža sicer nastale poškodbe popravi, vendar pa se njena sposobnost obnavljanja ob pojavu obsežnih opeklin zmanjša.

Srokovnjaki svarijo, da so otroci bolj dovzetni za poškodbe kože zaradi sončnih žarkov kot odrasli. Nekaj mehurjastih sončnih opeklin v otroštvu lahko podvoji možnost razvoja kožnega raka v nadaljnjem življenju. Melanocitna znamenja, ki so nastala pri pretiranem izpostavljanju sončnim žarkom do 12. leta starosti, pa se lahko kasneje v življenju spremenijo v rakaste tvorbe.

### Zaščita dojenčkov in majhnih otrok

Dojenčkov in majhnih otrok ne smemo izpostavljati direktnemu soncu. Zaščitimo jih (zlasti dojenčke do prvega leta) z oblačili, s kpicami, senčniki ali bodimo z njimi v senci.

Poleti pa je najbolje, da med 10. in 16. uro, z njimi sploh ne hodimo iz stanovanja.

Ker se krvno možganska bariera pri dojenčkih do šestega meseca še razvija, ni odveč poudariti tudi pomena uporabe naravne in varne kozmetike, ki skozi občutljivo in prepustno kožo otroka ne vnaša v telo snovi, ki bi utegnile poškodovati celo centralni živčni sistem.

Praktična in varna za otroke je uporaba naravnih certificiranih zaščitnih krem z zaščitnim faktorjem 30 z mineralnimi zaščitnimi pigmenti (npr. titanov dioksid), ki nudijo takojšnjo 97% zaščito pred UVB in delno tudi pred UVA žarki. Prednost teh preparatov je torej, da so naravni, ne obremenjujejo otrokovega telesa in nudijo takojšnjo zaščito - mineralni zaščitni pigmenti iz takšnih krem na koži ustvarijo zaščitni sloj, podoben tisočem drobnih ogledalc, ki sončne žarke odbijajo od kože. Pomembno je, da kremo temeljito razmažemo po otroški koži in jo, v skladu s proizvajalčevimi priporočili, po intenzivnem kopanju, potenju, otiranju z brisačo ali valjanju po pesku ponovno naneseemo.

### Titanov dioksid

Titanov dioksid je naravna sestavina in kot taka neškodljiva, če se nahaja na površini kože. Če pa ga proizvajalci, da bi preprečili nelepo belo barvo, s katero bi sicer začasno obarval našo kožo, drobijo v nano delce, je njegova varnost vprašljiva. Tako majhni delci namreč ne ostajajo več le na koži, ampak prodirajo vanjo. Posledice nano tehnologije, bodo raziskovalci ugotavljali šele čez leta.

### Korenček, ognjič in še kaj - na koži

Tudi kožo majhnih otrok lahko poleti (dodatno) negujete s kremami z beta karotenom in drugimi naravnimi sestavinami (z jobininim oljem, izvlečkom aloe vere, oljem ognjiča in sladkega korenja, s pomarančnimi cvetovi in lupinami itd.), ki spodbujajo njeno naravno zaščitno delovanje. Te kreme ne vsebujejo zaščitnih UV filtrov, ampak spodbujajo nastajanje naravnega pigmenta, kožo vlažijo in negujejo. Ob večkratnem nanašanju in postopnem izpostavljanju soncu, v skladu s proizvajalčevimi navodili, lahko brez dodatne zaščite z UV faktorjem, kremo uporabljate tudi za zaščito pred sončnim sevanjem.

Antioksidanti kot notranja zaščita pred sončnimi žarki

Otroško kožo lahko zaščitimo tudi od znotraj. Antioksidanti, ki jih zaužijemo, preidejo v telesna tkiva in nas od znotraj ščitijo pred soncem. Koža se lažje brani pred poškodbami zaradi UV

žarčenja in ostaja zdrava, je bolj prilagodljiva in namesto opeklin ustvari določeno pigmentno zaščito brez zaščitnih krem. (To je eno od revolucionarnih odkritij, ki ga uradna medicina zaenkrat še ne priznava.) Znanstveniki priporočajo pred načrtovanim daljšim izpostavljanjem UV žarkom nekaj tedensko uživanje kvalitetnih naravnih prehranskih dopolnil (ne sintetičnih). Eden od močnih preparatov, naprodaj v tujini, je Astaxanthin. Ustvarja notranjo zaščito pred UV žarki, telo oskrbi z antioksidanti, ščiti pred prostimi radikali, zmanjšuje vnetja, varuje živčni sistem, oči,...

Priporočljivo je tudi uživanje super živil, kot so vsa kvalitetna zelena prehranska dopolnila (alge, ječmenova trava,...), in naravnih virov beta karotena (na primer korenček). Pri izbiri antioksidantov sledite dejstvu, da ima večjo moč delovanja orkester antioksidantov, vitaminov in pomožnih sestavin iz naravnega vira kot izoliran en sam naraven vitamin ali sintetični vitamini.

### Zaščita otrok v vrtcu in šoli

Sončni žarki niso močni samo na plaži ali v hribih. Otroke je treba zaščititi tudi na otroškem igrišču, šolskih izletih v naravi, ob bazenih in še kje, zato ni odveč povprašati, kako za zaščito pred sončnimi žarki skrbijo v vrtcu ali šoli. Ima zunanje igrišče zaščitno streho, omogočijo otrokom uporabo zaščitnih sončnih krem, poskrbijo, da nosijo zaščitne klobučke, sončna očala? Če v vrtcu ali šoli ni ustrezne podpore in osveščenosti, poskrbite za zaščito otroka sami - pred odhodom v šolo ali vrtec mu namažite izpostavljene dele kože ter ga spodbujajte, da bo med igro na soncu nosil klobuček, sončna očala.

### Zmernost

Zavedajte se, da noben preparat za zaščito pred soncem ne more zagotoviti popolne zaščite pred UV žarki. Pretirano izpostavljanje lahko resno ogrozi otrokovo zdravje. Ukrepi, kot so zmerno izpostavljanje sončnim žarkom (pazljivo zlasti poleti med 10. in 16. uro, ko so sončni žarki najmočnejši) in uporaba zaščitnih oblačil, so celo bolj pomembni, ko gre za zaščito pred kožnim rakom in prehitrim staranjem kože. To velja tako za otroke kot odrasle.

Vse več pa je zanimanja tudi za vzpostavitev notranje zaščite pred soncem, s katero podpremo regenerativne in obrambne funkcije kože, ki tako lažje kljubuje močnim sončnim žarkom. Kadar se ob izpostavljanju soncu pojavijo na koži izpuščaji, najverjetneje ne gre za alergijo, kajti takšnih alergij je le približno 1 %. Ne pozabite, da je koža tudi organ razstrupljanja, torej ob pojavu pikic, alergij in podobnega razmislite, kaj je vaš otrok jedel, koliko vode je popil, ali morda preboleva kakšno bolezen, je v stiski, stresu, in ustrezno ukrepajte.



**Poletje prihaja!  
Pozor!**

**Sončne alergije,  
opekline?**

**Nudimo naravno zaščito  
in lepo zagorelo polt!**

VI-DA Studio d.o.o.  
Tržaška 132, 1000 Ljubljana  
tel.: 01/256 74 74  
[www.vidastudio.si](http://www.vidastudio.si)



## Varno, negovalno, in brez obremenilne kemije...

Vodoodporno mleko za sončenje, z zaščitnim faktorjem 12, učinkovito preprečuje sončne opekline in pospešuje naravno porjavitev. Mineralni UV filter odbija UVA in UVB žarke. Izvleček planike in korenčkovo olje preprečita vpliv škodljivih, prostih radikalov. Planika blaži in nežno pomirja kožo. Lahka emulzija s sezamovim oljem se zelo lepo nanese in dobro vpije v kožo. Namenjena je zaščiti celega telesa. Izdelek je prejel "nagrado za inovacijo 2004" v kategoriji naravne kozmetike na sejmu Nürnberg Bio-Fach.

Krema za sončenje SPF 20, razen omenjenih sestavin vsebuje še karitejevo maslo.

Izdelke poiščite v vseh drogerijah DM, Lepota+Zdravje TUŠ, Drogerije Mueller, Sanolabor, Hipermarket Mercator in v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano. Več o izdelkih Weleda in seznam prodajnih mest najdete na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) v rubriki Kje se dobi.



## Koža in jojoba imata veliko skupnega! Obe sta čudežno nežni in trpežni obenem!



Slika jojobinih listov  
Antonie van den Bos

**Poleti se police v drogerijah kar šibijo od izdelkov za nego pred sončenjem in po njem. Zdi se, kot da bi z njimi znanstveni laboratoriji tekmovali, kdo se bo spomnil zapletenejše formule.**

**Če pogledamo v naravo, pa bomo odkrili, da so pravi čudeži, o katerih zelo malo vemo, obstajali že pred našim pojavom na tem planetu. Med njimi je zagotovo -jojobino olje.**

Že ko si ogleamo, kako in kje jojoba raste, nam postane jasno, da gre za rastlino s čudovitimi lastnostmi. Jojoba je utelešenje trdoživosti in sposobnosti prenašati zelo stresne situacije. To je zimzeleni grm, ki sega do treh metrov v višino in raste v ekstremnih pogojih puščavskih območij. Doma je v puščavah Mehike, Kalifornije in Arizone. Ponoči prenaša mraz, ki se spusti tudi do ledišča, podnevi pa preživi tudi 45 °C (merjeno v senci, ki je v praksi ni, kar pomeni, da prenaša še hujšo vročino). Kako jojoba preživi nekaj, česar človek, živali in večina drugih rastlin nikoli ne bi zmogla?

Jojoba ima zelo razvejane korenine, ki segajo tudi štiri metre globoko. Svojo hrano zna potegniti iz skal in peska, vođo pa poiskati v najglobljih plasteh puščave. Če se malce poglobimo v ta podatek, pridemo do sklepa, da jojoba svojo hrano dobiva s spreminjanjem anorganskih snovi v organske. To je dragocena zmožnost topljenja kamnin (tim. kelatiniranje), kar na energijski ravni kaže na neverjetno moč rastline, ki je zmožna snovi transformirati na višje ravni. Sicer je tega sposobna večina rastlin, vendar to lastnost uporabljajo le v manjši meri, kot »dopolnilo svoji prehrani«. Jojoba očitno nima druge izbire. Življenje ji ni postlalo z gnojili NPK, humusno zemljo, kompostnimi ostanki, usedlinami rečnih korit in podobnimi dobrotami. Zelo asketsko življenje, morate priznati! Iz peska in svetlobe mora narediti vse, kar potrebuje za življenje.

Za razliko od aloje in kaktusov, ki se pred izsušitvijo branijo z zaprtimi gladkimi listi, ima jojoba dolge dlakave liste, ki opravljajo enako vlogo. Postavite se v njeno kožo. Kaj bi vi naredili z vsemi hranilnimi snovmi, ko pripeka tako močno, da bi vas dobesedno scvrlo? Poiskali bi senco –pri rastlinah to pomeni preseliti vse pomembne snovi na varno pod zemljo. Ko se ozračje malce shladi, pa jih je treba hitro prenesti nazaj, da ujamejo še nekaj toplote in sončne svetlobe, ki sta potrebni za presnovo hranil – fotosintezo. Ko pa se temperature znižajo do ledišča, sledi nova hitra selitev globoko pod zemljo, kjer je temperatura stabilna.

Kljub temu, da tega na zunaj ne vidite, je jojoba zelo zaposlena rastlina, ki mora za svoje preživetje nenehno garati. Stres premaguje tako, da se razmeram nenehno prilagaja. In očitno bi se o tem od nje lahko veliko naučili. Vsem težavam navkljub lahko jojoba v borbi za preživetje dočaka visoko starost, ki človekovo presega za trikrat. Živi namreč 200 let.

Poznamo moške in ženske rastline jojobe. Moške proizvajajo le pelod, ženske pa imajo neopazne majhne zelene cvetove. Iz teh nastajajo semena, iz katerih pridobivajo jojobino olje oziroma vosek. Zaradi dejstva, da je jojobin vosek pri sobni temperaturi tekoč, ga pogosto imenujemo olje.

Semena vsebujejo 50–60 % tekočega voska ter veliko provitamina A in vitamina E. In ne pozabite, da seme vsebuje zapis, ki mora naslednjo generacijo naučiti enake modrosti preživetja. Zato je vsebina olja, ki ga dobimo iz semena, veliko več kot le seštevek maščobnih kislin in

vitaminov.

Če tako dragocenih in »pametnih« olj ne uničimo z neumnimi predelovalnimi procesi, bomo ohranili veliki delež njihove programske matrike, ki se bo prenesel tudi na in v naše telo.

### Ali že ugibate, s katerimi znanji jojoba razpolaga?

Če je obvladala tako stresne situacije, bo tudi za vašo kožo dragocen terapevt v situacijah, ki za kožo pomenijo stres. Prevedeno v medicinski jezik: ima dokazano protivnetno delovanje, blaži opekline in srbečico. Če zna sebe varovati pred izsušitvijo, to zelo uspešno počne tudi v vašem telesu. Kljub temu, da je to bogato olje, pa koži ne preprečuje dihanja in na otip ni mastno. Kožo vlaži in mehča ter jo naredi mehko in voljno. Zaradi antioksidativnega delovanja jojobino olje na koži deluje primerljivo s kremami za sončenje z zaščitnim faktorjem 4.

Jojoba ima zgradbo, ki je podobna našim maščobam v koži, zato lahko prodira v njene globlje plasti.

Za jojobino olje pravijo, da brzda pretirano izločanje oljnih žlez pri mozoljavosti.

Jojobino olje uporabljajo mnoga indijanska plemena v svoji tradicionalni medicini. Apači ga uporabljajo proti bolečinam, Indijanci Papago z njim zdravijo težave s prebavo.

Evropa je jojobino olje odkrila šele v 18. stoletju. Danes je široko uporabljano v kemični, kozmetični in farmacevtski industriji. Njegova izjemna lastnost je, da ne oksidira in zato nikoli ne postane žarko. Lahko prenaša temperature do 300 °C brez poslabšanja. Tako kakovostno in obstojno je, da ga uporabljajo tudi kot mazivo za precizne instrumente. Pretvorjeno v trdi vosek se uporablja za kreme, vosek za pohištvo in tlake ter v avtomobilski industriji.

*Iz knjige »Resnice in zmote o maščobah«, ki je še v pripravi...*



## Naravna rastlinska olja za obraz in telo

kontrolirano poreklo BDIH



V poletnem času je nega telesa z naravnimi olji pravi balzam za kožo. Naravna rastlinska olja, ki vsebujejo nasičene in nenasičene maščobne kisline, se zelo dobro vpivajo in na koži ne puščajo neprijetnega mastnega filma.

Tako je koža zaščitena in negovana hkrati, se blago lesketa ter postane čudovito mehka in voljna....

V Berglandovi ponudbi boste našli naslednja olja:

- Olje mareličnih pečk
- Avokado olje
- Jojoba olje
- Šentjanževo olje (macerat)
- Mandljevo olje
- Svetlinovo olje
- Ognjičevo olje (macerat)
- E vitamin olje
- Olje pšeničnih kalčkov
- Olje divje vrtnice (šipkovo olje)
- Boragino olje
- Rožno olje
- Arnika olje (macerat)

Vsa masažna in negovalna olja Bergland so na voljo v vseh boljše založenih zeliščnih prodajalnah, v specializiranih prodajalnah Sanolabor ter v nekaterih lekarnah.

M&B co. d.o.o., 03 752 02 60, [www.baytris.si](http://www.baytris.si)





# Hrana, ki ohlaja

Piše: Matjaž Kološa

Da nas nekatera hrana hladi, druga pa ogreje, je v zgodovini človeštva znano že kar nekaj časa. Lastnostih hrane na energetskem področju najbolj opisujejo tradicionalna kitajska medicina, makrobiotika in ajurveda. Sistemi se v podrobnosti nekoliko razlikujejo, osnovni principi pa so podobni.

Foto: S. Lončar

Tradicionalna kitajska medicina temelji na metafizičnem delovanju vesolja, na čemer se je razvil princip yina in yanga ter teorije petih elementov: les, kovina, voda, ogenj in zemlja. Yang predstavlja princip moškosti, sonca, ustvarjanja, toplote, svetlobe, neba in dominacije, v nasprotju z yinom, ki predstavlja princip ženskosti, lune, konca, hladu, teme, materialnosti in podrejenosti. Oba principa podpirata drug drugega, eden izvira iz drugega in obratno, spremembe pa se dogajajo neprestano in ciklično, tako da ne prevladuje ne eden ne drugi. To velja za vse, tudi za letne čase, kjer zima prestavlja yin, poletje pa yang. Kitajska medicina verjame, da se harmonijo v telesu doseže z ravnovesjem, kar pomeni tudi ravnovesje med pravilno odmerjeno yin in yang hrano. Odsvetuje ekstremno yin živila (tropsko sadje, sladkor, kemični dodatki) in ekstremno yang živila (meso, sol). Zima je tako čas, za yang hrano, ki predstavlja začinjeno, težjo

hrano, poleti pa je primerna bolj yin – lažja, sočna, surova hrana.

Tako se poleti, v vročini izogibamo močni yang hrani, ki segreva. To hrano predstavljajo jajca, kava, čokolada, oreščki, ajda in rž, ostre začimbe, česen, sol. Poleti naj bi se izogibali tudi kuharskim tehnikam, kot so cvrenje, praženje in pečenje. Prednost dajemo yin hrani, ki hladi, kar predstavlja sočna hrana - zelenjava (razen gomoljne) in sadje (najbolj tropsko) pa koruza, pšenica, med, sladkor, sladoled, mleko. Za pripravo hrane dajemo prednost soparjenju, dušenju, kuhanju in kaljenju. Yin hrana se priporoča tudi nervoznim in agresivnim ljudem.

Ajurveda temelji na petih elementih, ki se manifestirajo v treh došah. Vata, kapha in pita. Lastnosti posameznih doš se kažejo v vseh dejavnih življenja, pri posameznikih, organih, življenjskem obdobju, čustvih, letnih časih, dnevnih fazah, geografskih krajih, hrani. Tako se poleti, ko je vroče, poveča energija pita, ki jo lahko s pravilnim funkcioniranjem, prehrano, umirimo – zmanjšamo – ohladimo. Pita predstavlja elementa ogenj in vodo.

Takrat ne jemo vroče in začinjene, slane in kisle hrane. Pri prehrani dajemo prednost sladkemu sadju, avokadu, nadzemni, predvsem zeleno-listni zelenjavi, kalčkom, špargljem, bučam, črnim olivam, gobam, krompir-

## Vaša skrb za prehrano

Bi radi vedeli ali se pravilno prehranujete, kako si s hrano in zelišči sami izboljšate zdravje, počutje in vitalnost,?

**Od 1. do 8.8. vabljeni na delavnice Maura Arh »Prehrana bodočnosti« ki bodo na otoku Pašmanu.**

Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.; tel.: 05/3032043 ali na 041/988 176



ju, stročnicam, algam, pšenici, nekvašenem kruhu, amarantu, basmati rižu, sončničnim in bučnim semenom, olivnemu in sončničnemu olju, maslu, javorjevemu sirupu, sadnim koncentratom in nepekočim začimbam in zeliščem, kot so koriander, kumina, janež, cimet, žafran, meta, koprca. Ajurveda za žejo poleg vode priporoča sladke sadne sokove, lubenice, svež kumarični sok, kokosovo vodo in kokosovo mleko.

Zaradi oviranja agnija (prebavni ogenj) in povzročanja ame (zastrupitev telesa) ajurveda odsvetuje pitje ledenih pijač (predvsem pred in po obroku), prav tako pa uživanje zelo mrzle hrane – sladoledov in sorbetov.

Med okusi je primeren sladek in grenak okus, med barvami pa predvsem modra, vijolična in temnozelena barva.

Če pogledamo še splošna pravila o zdravem prehranjevanju, lahko napotke za poletno prehrano strnemo na sledeča pravila:

- Zaradi potenja poskrbimo za zaužitje kvalitetne vode, ki ji lahko dodamo malo limoninega soka. Žejo lahko gasimo tudi z zeliščnimi, npr. metinim in zelenimi čaji. Pijače nikakor ne smejo biti ledeno mrzle, kar povzroča šok za prebavo.
- Še posebej poleti posvetimo večjo pozornost sadju. Ta nas nahrani z energijo, minerali in številnimi zaščitnimi snovmi – antioksidanti, ki nas varujejo pred škodljivim vplivi prekomernega izpostavljanja soncu. Sveže sadje pa naše telo tudi prijetno hladi zaradi visoke vsebnosti vode, ki je, kot pravijo, živa in se zaradi nižje površinske napetosti lažje absorbira v celice. Primerno je jagodičasto in koščičasto sadje ter tudi lubenice in melone. Sadje uživamo raje kot samostojen obrok in med seboj ne mešajmo preveč različnih vrst sadja. Biti pa mora seveda primerno zrelo.
- Zaradi visoke vsebnosti vode nas hladi tudi zelenjava. Prednost dajemo nadzemni, temnolistni zelenjavi, križnicam in plodovom. Veliko hladilno moč imajo kumare. Ker je poletje tudi čas uživanja paradižnika (razhudnik), bodimo pozorni, da ne uživamo nezrelih plodov in zelenih delov, ki vsebujejo večje koncentracije živčnega strupa solanina.
- Poleti nam zelo koristijo zelenjavne juhe, ki vsebujejo mnogo hranilnih snovi in tekočino. Lahko jim dodamo alge, npr. wakame, ki nas dodatno obogatijo z minerali. Kot kombinacijo juhe in solate, si lahko iz zmlate zelenjave pripravimo surovo zelenjavno juho.

- Poleti zmanjšajmo termične postopke obdelave hrane, ko so praženje, pečenje in predvsem cvrenje, kar zelo greje naš organizem. Hrano raje dušimo, kuhamo ali soparimo.
- Iz istega razloga zmanjšamo vnos maščob, predvsem v obliki rdečega mesa in mastnih sirov, da se izognemo obremenjevanja srca in ožilja.
- Zmanjšajmo tudi količino rafinirane kuhinjske soli, ki lahko povzroča izgubo mineralov preko ledvic.
- Izogibajmo se ostrim začimbam in zelenjavi, ki telo segrevajo.
- V vročini ne pretiravajmo z alkoholom, ki poleg hitrejšie opitosti prav tako segreva organizem.
- V opoldanski vročini se izogibajmo težkih obrokov in jih raje nadomestimo s solato, zelenjavo, morda samo sadjem. Glavni obrok lahko prestavimo v poznopoldanske ure.
- V opoldanski vročini se izogibajmo težkih obrokov in jih nadomestimo z bolj dietičnimi, solato, zelenjavo, morda samo sadjem. Glavni obrok lahko prestavimo v poznopoldanske ure.



Zakaj bi iskali drugje, ko v specializiranih trgovinah Sanolabor dobite široko izbiro koristnih prehranskih dopolnil in naravnih zdravil.

Ponujamo vam izdelke iz klamatskih alg in chlorelle, aloe vero, OPC kapsule, naravne vitamine, kokosovo maščobo, originalno arganovo olje, sokove Dr.Steinberger, pripravke iz echinaceje, celotno paleto probiotikov ...

Ponujamo vam tudi naravno kozmetiko in kreme za sončenje Dr.Hauschka, Weleda, Logona, Sante, negovalna, masažna in eterična olja Bergland, ter higienski program Natracare.

**Seznam trgovin z naslovi in telefoni si preberite na**  
**[www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)**

# Recepti, ki hladijo

Tekst in slike: Matjaš Kološa, univ. dipl.ing.živ.teh.

## Mehiški krožnik



### Potrebujemo:

- avokadova krema – guacamole: 1 avokado
- 2 j. žlici limoninega soka
- ¼ sesekljane čebule
- 1 sesekljan paradižnik
- ščepec koriandra, kumine in popra
- zeliščna sol
- palačinke: 200 g črne pšenične in 50 g koruzne moke
- voda, sol
- zelenjavni nadev: 3 bučke, 3 paradižniki, 2 jajčevca
- kokosova maščoba, sol, začimbe
- dodatki: 1 kumara, 1 rdeča paprika
- dušeni fižolovi (npr. mungovi) kalčki
- kuhana koruza, črne olive

### Priprava:

Z vilico pretlačimo meso zrelega avokada, dodamo limonin sok, čebulo, paradižnik in začinimo. Iz moke, vode in soli pripravimo tekoče testo za palačinke, ki jih spečemo po klasičnem postopku. Nasekljano zelenjavo popražimo na žlici olja. Po potrebi zalijemo in začinimo. Z dušeno zelenjavo nadevamo palačinke in jih prepognemo na polovico. Palačinko postrežemo s kuhano koruzo, dušenimi fižolovimi kalčki, olivami, na trakove narezano papriko in kumaro ter avokadovo kremo.

### Komentar:

Pšenica je kot žito zelo primerna za poletne mesece. Po ajurvedi se bolj priporoča priprava pšeničnih jedi brez kvasa. Tudi koruza je bolj kot za zimo, primerna za poletne dni. Avokado hladi in predstavlja zelo zdravo obliko maščobe ter

drugih hranilnih in zaščitnih snovi. V poletnih mesecih ga začinimo čim bolj blago. Zelenjavo čim manj pražimo, raje dušimo. Paradižnik uživajmo popolnoma zrel in le v sezoni.

## Kus kus z zelenjavo

### Potrebujemo:

- 250 g kus kusa
- 2,5 dl vode
- 1 južno žlico kokosove maščobe
- 2 stroka česna
- 1 veliko rdečo papriko
- 2 srednje veliki bučki
- 3 stebela stebelne zelene
- 2 pesti brokolijevih cvetov
- 1 pest šitake gob
- 1 č. žličko jušne osnove v prahu
- ščepec kumine, koriandra
- 1 j. žlica nasekljanega peteršilja
- zeliščna sol

### Priprava:

V ponvi na žlici maščobe prepražimo na kocke narezano papriko ter kolobarčke zelene in bučk. Dodamo sesekljan česen, cvetove brokolija in narezane gobe. Dušimo le nekaj minut, da zelenjava ostane hrustljava. Med dušenjem po potrebi zalijemo z majhno količino vode. Začnimo s kumino, koriandrom in zeliščno soljo. Posebej zavremo vodo, solimo, dodamo kus kus in ga dobro premešamo. Ugasnemo in pustimo stati pet minut. Kus kus še enkrat premešamo in ga vmešamo v zelenjavo. Potresemo s peteršiljem. Jed postrežemo s paradižnikovo omako – salso ali tofujevo omako z zelišči.

### Komentar:

Jedi iz pšenice so primerne tudi za bolj vroče mesece, ker ne segrevajo. Za pripravo zelenjave uporabljamo čim manj maščobe, raje dušimo.



Praženje organizem segreva. Tudi česen raje uporabljajmo previdno, le malenkost za okus, saj ne hladi. Kot začimbe so primerni kumina, koriander, janež in koprca. Tudi gobe so po ajurvedi primerne za toplejše dni. Še posebej zdravilne so šitake gobe, ki imajo številne zdravilne učinke. Lahko jih uživamo tudi presne. Buče in bučke so bogate z vodo, minerali, vlakninami in zelo koristno vplivajo na izločala. Brokoli spada med najbolj raziskano in zdravo zelenjavo s številni bioaktivnimi snovmi in varovalnimi lastnostmi. Pripravljajmo ga čim manj termično obdelanega.

## Kumarična solata s koromačem in zeleno



### Potrebujemo:

2 srednje veliki kumari  
½ koromača  
3 stebela stebelne zelene  
1 pest sončničnih kalčkov  
3 žlice sojine majoneze ali 1/2 avokada  
sok ½ limone  
hladno stiskano olje  
ščepec koprca in zeliščna sol

### Priprava:

Zelenjavo operemo, kumaram odrežemo vrhove in jih prerežemo po dolgem. Vso zelenjavo narežemo na kolobarčke. Prelijemo z omako iz limoninega soka, olja, zeliščne soli, koprca, sojine majoneze ali pretlačenega avokada in dobro premešamo. Potresemo s sončničnimi kalčki.

### Komentar:

Kumare imajo kot plodovke z obilo vode diuretične, čistilne in izotonične lastnosti in izredno hladijo organizem. Koromač ima poleg odvajalnih in čistilnih lastnosti tudi razkuževalni učinek in pozitivno vpliva na črevesne bakterije. Tudi zelena deluje čistilno in razkužilno ter vpliva na pomirjanje in hlajenje. Koprca, sorodnik koromača, se kot začimba priporoča v poletnih mesecih, saj ne segreva. Namakanje in kaljenje semenom poveča prebavljivost in jih spremeni, tako da več ne segrevajo, ampak hladijo.

## Kokosova krema s sadjem



### Potrebujemo:

1 sojina smetana  
1 kokos  
1 mango  
javorjev sirup po okusu

### Priprava:

Stepemo ohlajeno sojino smetano in jo pomešamo s pasiranim mangom in z mletim kokosovim mesom. Le tega pripravimo tako, da kokosov oreh preluknjamo, izcedimo vodo, ga razbijemo, odstranimo trdo lupino in olupimo rjavo lupinico. Namesto svežega kokosa si lahko pomagamo s kokosovo moko. Po želji osladimo z javorjevim sirupom in ohladimo. Mango lahko zamenjamo s poljubnim sadjem.

### Komentar:

Po ajurvedi sta kokos in mango idealni živili za poletno hlajenje. Mango se kot odličen vir beta karotena, vitamina E in drugih hranil odlikuje z antioksidativnimi lastnostmi. To nam še posebej koristi, ko smo bolj izpostavljeni soncu. Kokosova maščoba je tudi v toplejšem času izredno stabilna, hkrati pa je lahko prebavljiva in ugodno vpliva na zdravje. Javorjev sirup je kot naravno sladilo zelo primeren za slajenje, ker ne segreva organizma.

Več dobrih receptov za poletne dni vas čaka na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) v rubriki skupaj kuhamo.

**Julijski tečaji** priprave zdrave hrane, bodo na Kureščku 12. in 13., ter 19. in 20. julija.

Na Kmetiji Žunko pri Mariboru 25., 26., in 27. julija.

Prijave na 041 865 789 ali na [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net).

# Sonček je, a mi smo skuštrani



## Končno!

Priročnik **Kako zmanjšati porabo antibiotikov**, avtoric Adriane Dolinar in Sanje Lončar, je praktični vodnik z uporabnimi nasveti.

- Kdaj antibiotiki ne pomagajo?
- Kako jih pravilno uživamo, da so stranski učinki čim manjši?
- Kako probiotiki delujejo namesto antibiotikov?
- Kako pravilno uporabljamo probiotike?
- Kako na naraven način premagamo težave, ki so doslej zahtevale uporabo antibiotikov?

Posebnost priročnika so natančni nasveti, kako lahko uporabimo zeliščno terapijo, inhalacijo, dieto, hidroterapijo, masažo in akupresuro pri težavah z dihalo, s prebavili, vnetjih sečil in ušes.

Posebnost so tudi natančni napotki, kako pravilno ravnati z vročino. Kako jo čim prej dvigniti, da lahko opravi svojo nalogo in kako jo potem čim prej znižati, da ne izčrpa telesa.

### **Cena priročnika je 10 EUR.**

Če boste naročili dostavo na dom, je cena 12 EUR in vključuje plačilo po povzetju, stroške pakiranja in pošiljanja.

Priročnik lahko naročite od torika do petka po telefonu 041 770 120 ali na e-naslov: damjana.goter@gmail.com

### **Priročnik je na voljo tudi v trgovinah:**

- Jablana, Pokrita tržnica BTC v Ljubljani
- Bio Si, Trg celjskih knezov 2, Celje
- Biovan, Borštnikova 33a, Maribor
- Meta, Kranjska 4a, Radovljica
- Vita Center, Pivka 23, Naklo



Mnogi menijo, da je sezona prehladov pozimi in zgodaj spomladi. V resnici pa se veliko lažje prehladimo poleti.

Predstavljajte si, da ste poležavali na soncu, ki lahko vašo kožo ogreje tudi krepko čez 40 Celzijevih stopinj. Potem se odločite oditi v prijetno klimatizirano restavracijo (18 stopinj) in zaužiti pijačo, ki vam jo bodo prinesli naravnost iz hladilnika. Ne potrebujete veliko znanja matematike, da izračunate razliko med temperaturo vašega telesa in temperaturo pijače, ki je komaj kakšno stopinjo nad lediščem.

Največje tveganja za zdravje predstavljajo klimatizirani prostori. Ko pridete od zunaj, ste praviloma pregreti in prepoteni. Telo s potenjem spodbuja ohlajanje površine telesa in ni pripravljeno, da ga boste vrgli v kovinsko razhlajen prostor, ki potni koži takoj odvzame toploto.

Sprehod po hipermarketih, posebej po oddelku s hladilnimi omarami, vam lahko v nekaj minutah pridela vnetje podrebrne mreže ali hujše vnetje dihal. Drugo občutljivo področje so naša stopala. Praviloma smo poleti bos, temperature tal, po katerih hodimo, pa se močno razlikujejo. Če z razbeljenega asfalta v tankih natikačih zakorakate v razhlajeno banko ali trgovino, boste temperaturni šok lahko kmalu začutili kot vnetje mehurja ali ledvic. Poleti so na udaru tudi prebavila: visoka vročina, slabše delovanje hladilnikov in vrečke, v katerih živila prebijejo preveč časa zunaj hladilnika, so odlični pogoji za razmnoževanje patogenih organizmov.

Zato bolezen poleti ni tako neobičajen pojav.

### **Kako se ji izogniti?**

Zagotovo moramo začeti pri vzrokih. To za sabo nujno potegne spremembo načina oblačenja in prehranjevanja. Našemu telesu bi namreč bilo veliko prijetneje, če bi se poleti bolj oblekli in namesto mrzlih pijač uživali tople. V klimatizirane prostore ne hodite z golim hrbtom in golimi stopali - vedno imejte pri sebi kakšno jopico, nogavice in se pred vstopom oblecite.

Nekaj nasvetov iz priročnika **Kako zmanjšati porabo antibiotikov**

### **Pri težavah s prebavili**

V primeru driske ali zapeke si lahko precej pomagate z masiranjem trebuha. Pomembna je smer, v katero masirate. Nežno masiranje trebuha s krožnimi gibi v nasprotni smeri urinega kazalca pomaga ustavljati drisko. Če ste zaprti, pa masirajte v obratni smeri.

### Če vas zvije v želodcu zaradi neidentificiranega virusa ali bakterije:

- naribajte žličko sveže ingverjeve korenine (ali uporabite 1/4 žličke suhega) in jo prelijte s skodelico vroče vode. Pijte po požirkih čez dan. Ingver je močen naravni antibiotik, ki deluje hitro in očiščevalno;
- zaužijte povečan odmerek probiotikov. Najboljše tiste iz rodu *Lactobacillus acidophilus* in *bifidobacteria bifidum*. L.A. DDS1 je sev, ki proizvaja močen naravni antibiotik acidofilin. Slednji zavira delovanje najmanj triindvajsetih patogenih bakterij. Med njimi so salmonela, streptokoki, stafilokoki, proteus, šigela in *E.coli*.
- Proti salmoneli, *E.Coli*, *Vibrio coleri*, šigeli, glistam, protozom, nekaterim kvasovkam in virusom si lahko učinkovito pomagate tudi s skorjo češminovih korenin in kanadskim zlatim koreninom, ki vsebujeta dragoceno sestavino berberin. (Poiščite kakovostne pripravke iz teh rastlin.)
- Protibakterijsko in antioksidativno deluje tudi kakovosten zeleni čaj.
- Kokosova maščoba deluje proti virusom, bakterijam, zajedavcem in kvasovkam, ob tem pa ne prizadene koristnih mlečno-kislinskih bakterij.

### Pri vnetju mehurja

- Ledvice in mehur preprosto in naravno pozdravite s čajem iz treh začimbnic: na skodelico vode uporabite približno četrtino čajne žličke plodov kumine, koriandra in janeža. Zelišča zavrete v vodi in jih spijete dva- do trikrat na dan. Pri težavah s pekočim uriniranjem lahko pijete tudi čaj iz posameznih zgoraj navedenih zelišč.
- Peteršiljev čaj pospešuje odvajanje vode in iz mehurja izpira patogene mikroorganizme. Sesekljamo 20 gramov peteršilja, ga prelijemo z enim litrom vode in pokritega kuhamo 5 minut. Pustimo stati četrt

ure, precedimo in za izpiranje mehurja popijemo v roku treh ur.

- Čaj iz gornika je močan antiseptik, ki lajša vnetja sečil; eno čajno žličko posušeni listov gornika prelijemo s skodelico vrele vode in čez 15 minut precedimo. Ob prvih znakih vnetja popijemo tri skodelice na dan in ga pijemo še tri dni po izginotju simptomov. Kadar pijemo gornikov čaj, ne pijmo brusničnega soka.
- Čaj iz koruznih laskov uničuje strupene snovi, pospešuje izločanje seča, blagodejno vpliva na sluznico sečil, zmanjša draženje in izboljša odtekanje seča, zmanjša nastajanje ledvičnih kamnov in lajša težave pri že nastalih. 30 gramov koruznih laskov prelijemo z enim litrom vrele vode, precedimo čez 15 minut. Pijemo po požirkih čez dan. Tudi za splošno krepitev telesa ni odveč občasno izvesti kuro s čajem iz koruznih laskov.
- Čaj iz mladih brezovih listov med drugim razkužuje ledvice in do petkrat poveča izločanje seča. Eno jedilno žlico do dve brezovih listov prelijemo s skodelico vrele vode, čez 15 minut precedimo. Sveže pripravljen čaj pijemo tri- do štirikrat na dan med obroki.
- Klinične študije dokazujejo, da brusnice vsebujejo zgoščene tanine in proantocianidine, ki preprečijo pritrđitev bakterij *E. Coli* na stene urinarnega trakta. Bakterije se zato med normalnim procesom čiščenja urinarnega trakta s sečem odplaknejo in ne morejo povzročiti nevšečnih okužb. Pijemo lahko čisti brusnični sok (do 0,7 l/dan) ali razredčenega z vodo ali jabolčnim sokom. Kupujte le 100% brusnični sok ali pripravke, ki imajo standardiziran izvleček brusnice. V lekarnah boste našli 100% sok divjih brusnic Dr. Steinberger. Med izdelki v kapsulah je najmočnejši preparat s standardiziranimi učinkovinami Brusnifem Forte, ki ga proizvaja Medex. Zanimivo je, da brusnica veliko močnejše deluje pri ženskah kot pri moških.
- Pri vnetju mehurja lahko za vtiranje na prizadet del uporabljate eterična olja: evkaliptusa, sivke, timijana, komarčka, čajevca. Eterična olja vedno uporabljamo razredčena z osnovnimi olji. Za učinek zadošča ena kapljica do tri kapljice.



## Globalna kraja vode

Foto: R. Škarič

Niti pomislimo ne, da je naša solata, ki je pripotovala iz Sicilije, španskega juga ali Afrike, porabila 50 litrov vode, še nekajkrat toliko pa zelena, paradižniki in kumare. Vse to pa ni nič v primerjavi z namakanjem pašnikov, namenjenih živinoreji – zato je potrebno 12-krat več vode kot za gojenje zelenjave. Poraba vode je marsikje potratna. Ali ste vedeli, da celo proizvajalci osvežilnih pijač za en liter, ki nam ga prodajo v plastenkah, porabijo v povprečju 3 litre vode (in pol litra nafte).

### Na suhi strani Alp

V Sloveniji živi večina ljudi v zmotnem prepričanju, da imamo vode zadosti. Včasih sicer slišimo, da je v Pomurju ali na Primorskem suša, a to je težava, ki prizadene le nekaj odstotkov prebivalcev, ki še vedno vztrajajo pri kmetovanju, v katerem država tako in tako ne vidi prihodnosti. Večino bolj prizadene pomanjkanje vode za umetno zasneževanje ali poletna prepoved, da bi z vodo iz pipe zalivali svoje zelenice in prali jeklene konjičke.

Poglejmo resnici v oči. Slovenci proizvedemo le četrtno hrane, ki jo potrebujemo za svoje preživetje. Ostale tri četrtine uvažamo, s čimer posredno uvažamo tudi vodo, ki je bila potrebna za njeno proizvodnjo, in hkrati močno prispevamo h globalni kraji vode najbolj revnim in ogroženim - za blaginjo razvijenih in bogatih.

### Izvoz suše

Prejšnja generacija je proizvedla dvakrat manj hrane, kot je proizvedemo danes, in za to porabila trikrat manj vode. Stara žita so zahtevala veliko manj vode kot sodobne hibridne sorte, star način pridelave je tudi bolj skrbel za tla, zato so rastline znale same priti do vode v globljih plasteh.

Danes imamo potratno masovno proizvodnjo hrane, ki uničuje tla z namakanjem, umetnim gnojenjem in ustvarja le puščave. Tudi v marcu bi radi jedli zeleno solato, paradižnik, jagode... Globalna ekonomija nam jih tudi zagotavlja. Vas morda stane kilogram paradižnika 1 euro, a cena zanj je dejansko tudi 50 do 100 litrov vode, ki jo je ta paradižnik ukradel revnim kmetom.

Kot pravi Bruce Lankford, predavatelj na univerzi East Anglia: "Izvažamo sušo! Sodobno kmetijstvo je na papirju videti dobro, zato ga prikazujemo kot razvoj teh držav. Resnica je, da ima od tega koristi peščica ljudi, množicam, ki smo jim izsušili zajetja, rečne struge in jim onemogočili, da bi se na lastni zemlji prehranjevali in preživel, pa prinaša le hudo revščino."

### Oni so žejni!

Svetovna banka dela za razvite Evropejce, med katere se s ponosom uvrščamo. Revnim

državam omogoča kredite za izgradnjo namakalnih sistemov in masovno proizvodnjo sadja, zelenjave in rož, ki jih Evropa in ZDA želita uvažati.

Vrednost vode v kalkulaciji ni upoštevana, zato je cena za zahodni svet zelo ugodna.

Veliki namakalni sistemi preusmerjajo rečne tokove - vodo odtegnejo revnim kmetom, katerih zemljišča ostanejo suha, njihove družine pa lačne.

Zaradi vode se že spopadajo plemena in regije. V Egiptu je izvoz zelenjave tako pomemben, da je vlada angažirala vojsko za varovanje namakalnih sistemov ter zagrozila z orožjem vsakomur (tudi sosednjim državam), ki bi poskusil zajeti in preusmeriti vodo iz Nila ali njegovih pritokov.

Zaradi kenijskih vrtnic, ki jih gojijo za razvajene Evropejce, je lačnih in žejnih na tisoče kenijskih otrok. David Harper, biolog z Univerze v Leicesterju (Anglija), ki v imenu organizacije Earthwatch že 17 let spremlja stanje kenijskega jezera Naivasha, pravi: "Jezero je dobesedno žrtvovano zaradi naših potratnih želja. Vsak Evropejec, ki uživa kenijski fižol, jagode ali si krasí dom s kenijskimi vrtnicami, je odgovoren tudi za porabo vode iz jezera Naivasha. Dobesedno izsesali in posušili smo ga. Kmalu bo to le suha, smrdljiva mlakuža, ob kateri bodo umirali žejni in lačni lokalni prebivalci."

Veliko zelenjave in sadja, ki ga poje mo v Sloveniji, prihaja iz Španije. Površine pod plastiko so v južni Španiji že tako velike, da so vidne iz vesolja s prostim očesom. Španija pa se sooča z najnižjimi količinami padavin v dolgi zgodovini meritev. Večni sneg ledenika na Sierra Nevada je le še spomin. Se bo celotno območje kmalu spremenilo v puščavo, bodo za namakanje zelenjave uporabili še zadnje vire pitne vode?

Tudi Kitajska se prvič v zgodovini sooča s spremembami v svoji vodni ekonomiji. Riž je veliki porabnik vode. Za eno tono pridelanega riža, porabijo na riževih poljih 2.000 ton vode.

## Rešitve obstajajo!

Kot ponavadi so najboljše rešitve najenostavnejše in skoraj zastonj. Zahtevajo le, da iz globalne kraje preidemo k lokalni oskrbi.

- Ali ste vedeli, da biodinamiki obvladajo način pridelave, v katerem rastlin skoraj ni treba zalivati? S posebnimi kompostnimi pripravki poglobljajo humusno plast v tleh in izboljšujejo sposobnost tal, da zadržijo vodo. Pripravek gnoj iz roga je znan tudi po tem, da spodbuja rastline k razvoju nekajkrat daljših koreninskih sistemov kot sicer - tako postajajo zelo odporne na sušo. V primeru zelo velike suše znajo biodinamiki z nekaj litri vode »zaliti« cel vrt. Skrivnost je v tem, da vodo pred tem vrtinčijo in zmanjšajo njeno površinsko napetost. Tako lahko rastline uporabijo prav vsako molekulo vode.
- Površinska napetost vode je manjša pri deževnici, zato deževnica veliko bolje odžeja, nahrani rastline kot voda iz pipe. Vodovodna voda ob tem, da je trda, vsebuje tudi klor, ki uničuje mikroorganizme v tleh in zmanjšuje sposobnost tal, da bi sama zadrževala vodo. Zbiranje deževnice je v današnjem času praktično nuja in etična dolžnost! (Oglejte si ponudbo zbiralnikov za vodo na [www.roto.si](http://www.roto.si), ali jih pokličite na tel.št. 02/ 52 52 173)
- Če rastlinam dodajate gnojila v času rasti (organska ali anorganska), se koreninski sistem formira na površju, vaše rastline zato postajajo zelo občutljive za pomanjkanje vode. S pogostim zalivanjem vse skupaj le poslabšate. Če zalivate, storite to obilno in le enkrat v desetih dneh. S tem rastline spodbudite, da s svojimi koreninami sledijo vodi in postanejo odporne na sušo.
- Porabo vode na vrtu lahko zmanjšate, če pustite na gredicah z zelenjavo nekaj trdovratnega plevela z globokim koreninskim sistemom. Tako npr. osat, ki z globokimi in močnimi koreninami sega celo pol metra globoko, v času suše predstavlja rešilno bilko za vašo zelenjavo. V sušnem času korenine osata delno dehidrirajo. Med njimi in zemljo nastane špranja, ki jo bližnje rastline v zelo kratkem času odkrijejo in po bližnjici spustijo svoje korenine zelo globoko, do bolj vlažnih plasti.
- Veliko vode prihranite tudi z zastiranjem vrtnin tako, da zemlja ob njih nikoli ni gola.
- Če vode ni, lahko izkoristite »vdih zemlje« - površino zvečer razrahljate. S tem zemlji omogočite, da čez noč vpije več vlage in vaše rastline bodo zjutraj videti, kot bi bile zalite.
- Namesto razvajene angleške travice, ki jo gnojite, zalivate in kosite, si omislite trpežnejše zelenice in travne mešanice, odpornejše na sušo. Trave ne razvajajte z umetnim gnojenjem - potem bodo njene korenine zelo plitke in bo odvisna od rednega zalivanja. Iz enakega razloga je ne kosite prenikzo.
- Razvajene rožice zamenjajte s trpežnejšimi, ki lahko preživijo tudi sušo. To so nekatere vrste lilij, perunik, homulic, rudbekij, trav in drugih trajnic - čudovite so na pogled, poleg tega pa ne odžirajo vode našemu planetu.

*Povzeto iz teksta S. Lončar objavljenega v reviji Aura*

**SREDA, 2. JULIJ**

### **Porod: možnosti in izbire**

**V prostorih Zdrženja Naravni začetki, na Grablovičevi 54, v Ljubljani (Nove Poljane), od 18.00 do 20.30 ure.**

Vodi: dr. Zalka Drglin.

Prijave in informacije: 01 544 34 79 ali 051 245

013 ali pošite na [info@mamazofa.org](mailto:info@mamazofa.org).

Več informacij: [www.mamazofa.org](http://www.mamazofa.org)

Organizira: Zdrženje Naravni začetki.

**ČETRTEK, 3. JULIJ**

### **Transformacijski razgovori z Rachel Meron iz Izraela**

**Vita center, Naklo, od 18.00 do 20.00**

Prišlo je poletje in z njim tudi ponovni obisk Rachel, duhovne učiteljice iz Izraela. Že štiri desetletja se kali v prepoznavanju in razumevanju življenja in njegovega namena. Transformacijski pogovori nam pomagajo dvigovati tančico nevednosti z razumevanja našega lastnega življenja in dogodkov v svetu.

Za naše druženje z Rachel pripravite čim več vprašanj za širjenje svoje zavesti.

Prostovoljni prispevki.

I. del: 26. 6. 08, od 18.00 do 20.00

II. del: 3. 7. 08, od 18.00 do 20.00

Organizira: Vita center.

**SOBOTA, 5. JULIJ**

### **Delavnica: Kaj sporoča moje telo**

**Vita center, Naklo, od 10.00 do 17.00**

Kako spoznati, razumeti in uporabiti telesne zapise? Manica bo po štirih letih ponovno izvedla delavnico za individualne udeležence. Delavnica je namenjena soočenju s prirojenimi in privzetimi vzorci čustvovanja, doživljanja ter odzivanja, ki jih nosimo v telesu. Z raznovrstnimi metodami »branja telesa« (»body readinga«) bomo vtisnjene informacije najprej ozavestili, nato pa aktivirali v pozitivne sile, ki podpirajo naše želje in vizije.

Več na [www.manicasandi.com](http://www.manicasandi.com).

Delavnico vodi: Manica Žmauc Jug, univ. dipl. pedagoginja, profesorica sociologije in absolventka magistrskega študija pedagogike, na Filozofski fakulteti, v Ljubljani.

Cena: 120 EUR. Obvezne prijave na RECEPCIJI, do 3. 7. 2008. Organizira: Vita center.

**SOBOTA, 5. JULIJ, in NEDELJA, 13. JULIJ**

### **Otroški tabor na kmetiji**

**Kmetija Na Jasi, Preska nad Kostrewnico (na poti od Litije do Čateža)**

Bivanje v prijetnem kmečkem okolju, skupinsko počitniško druženje, igre, gibalne spretnosti, umetniške delavnice, raziskovanje narave, sodelovanje pri kmečkih opravilih, bližina gozda in živali so pravi vrelci doživetij za otroke.

Program, ki ga oblikujejo izkušeni učitelji z znan-

jem waldorfske pedagogike, bo otrokom omogočil izkušnje, ki so v sodobnem času vse bolj redke, družbi pa vse bolj potrebne.

Informacije: Primož Kočar, 031 311 225, [primoz.kocar@guest.arnes.si](mailto:primoz.kocar@guest.arnes.si),

Alja Venturini, 041 562 201, [aljaidri-art@yahoo.com](mailto:aljaidri-art@yahoo.com) in [www.sredina.org](http://www.sredina.org).

Organizira: KUD Sredina.

### **Izlet na avstrijsko Koroško - spoznavanje zdravilnih rastlin**

**Odhod iz Ljubljane, ob 7.00 zjutraj, s Kongresnega trga.**

Izlet vodi g. Jože Kukman, poznavalec zdravilnih rastlin. Več informacij in prijave na tel.: 051/360-477. Cena: 40 eur.

**PONEDELJEK, 7. JULIJ – PETEK, 11. JULIJ**

### **Začetni tečaj keramike in lončarstva**

Lončarska delavnica poleg kavarne SEM, Ljubljana, Metelkova 2

Tečaj bo vodila Ivana Petan, keramičarka in lončarka. Vsebina tečaja zajema: ročno oblikovanje glin, spoznavanje različnih vrst glin /terakota, kamenina, porcelan/, oblikovanje na lončarskem vretenu, poslikava, glaziranje, peka izdelkov.

Dopoldanska skupina: 10.00 - 13.00

Popoldanska skupina: 17.30 – 20.30

Število udeležencev je omejeno na največ 6!

Cena tečaja je 180 EUR, prijave in natančnejše informacije na tel.: 040/840 -010 oziroma na [ivanap@ipak.si](mailto:ivanap@ipak.si). Naslednji termin tečaja bo od 11. do 15. avgusta.

**ČETRTEK, 10. JULIJ**

### **Predavanje: Kako pripraviti biodinamični vrt**

**Ob 19. uri, Domžalski dom, Ljubljanska 58, Domžale (stara knjižnica), nasproti Metalke**

Predava ga. Ozbič Franka, univ. dipl.inž.agr.;

predsednica društva Ajda, Goriška.

Organizira Društvo Ajda, Domžale.

**PETEK, 11. JULIJ**

### **Vikend seminar na planini Grohot pod Raduho**

**V gorskem raju, v osrčju Kamniško-Savinjskih**

**Alp, od petka, 11. julija, do nedelje, 13. julija**  
Spoznavali bomo zdravilne rastline in zdravilno moč glin, se seznanili z najnovejšimi dognanji na področju zdravilnih rastlin in delali pripravke iz njih po starih receptih.

V nedeljo se bomo povzpeli na mogočno Raduho.

Prijave in informacije sprejema KMETIJA ZDRAVILNIH RASTLIN PLAVICA. Tel.: 07/ 30 66 259,

gsm: 040/ 72 52 40, E-pošta: [majes@siol.net](mailto:majes@siol.net),

Program si lahko ogledate na : [www.plavica.si](http://www.plavica.si)

Organizira: Kmetija zdravilnih rastlin Plavica.



**PONEDELJEK, 14. JULIJ**

### **Spremljevalci oziroma spremljevalke pri rodu**

V prostorih Združenja Naravni začetki, na Grablovičevi 54, v Ljubljani (Nove Poljane), od 18.00 do 20.30 ure.

Vodi: Irena Šimnovec.

Prijave in informacije: 01 544 34 79 ali 051 245 013 ali pišite na [info@mamazofa.org](mailto:info@mamazofa.org).

Več informacij: [www.mamazofa.org](http://www.mamazofa.org).

Organizira: Združenje Naravni začetki

**SREDA, 16. JULIJ**

### **Porodne izkušnje**

V prostorih Združenja Naravni začetki, na Grablovičevi 54, v Ljubljani (Nove Poljane), od 18.00 do 20.00 ure.

Vodi: Petra Mihalek, dr. med.

Prijave in informacije: 01 544 34 79 ali 051 245 013 ali pišite na [info@mamazofa.org](mailto:info@mamazofa.org).

Več informacij: [www.mamazofa.org](http://www.mamazofa.org).

Organizira: Združenje Naravni začetki.

**PETEK, 18. JULIJA, NEDELJA, 20. JULIJ**

### **Poletna ustvarjalna delavnica - polstenje in pletenje**

Kmetija Na jasi, Preska nad Kostrevnico (na poti od Litije proti Čatežu)

Iz nepredene volne si boste lahko spletli klobuk, poletni šal, copate, unikatno torbico...

Informacije: 041 562 201, [aljaidriart@yahoo.com](mailto:aljaidriart@yahoo.com) in [www.sredina.org](http://www.sredina.org).

Organizira: KUD Sredina.

**SOBOTA, 19. JULIJ**

### **Praktično izobraževanje**

Breg pri Žirovnici, domačija Vočne, od 17.00 do 19.00

Žetev: klasična in sodobna. Setev ajde in repe, presajanje jagod, spravilo pridelkov, vlaganje in konzerviranje sadja in zelenjave. Mešanje kremna iz roga za krompirjevo cimo in za žita.

Organizira društvo AJDA, Gorenjska.

**NEDELJA, 20. JULIJ**

### **Predavanje: Kozmos, etri, planeti, ritmi**

Planina Prevala na Begunščici, ob 10. uri Predava: Meta Vrhunc. Zbor na Ljubelju, na spodnjem parkirišču, ob 8.00 uri.

Ob 10. uri predavanje o kozmosu, planetih, etrih in ritmu. Po kosilu predavanje in pogovor o CELOSTNI PREHRANI. Prostovoljni prispevek zaželen. Organizirana mesna in brezmesna enolončnica. Organizira društvo AJDA, Gorenjska.

**TOREK, 22. JULIJ**

### **Izlet na Pokljuko**

Izhod iz Ljubljane, ob 8.00 zjutraj, s Kongres-

nega trga

Izlet vodi g. Jože Kukman, poznavalec zdravilnih rastlin. Več informacij in prijave na tel.: 051/360-477. Cena: 30 eur.

**PETEK, 25. JULIJ**

### **Vikend seminar na planini Grohot pod Raduho**

Enako kot 11. julija.



### **Poletni tečaji**

priprave zdrave hrane, projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, bodo:

**Na Kureščku (25 km iz Ljubljane):**

12. in 13. ter 19. in 20. julija.

**Na Kmetiji Žunko pri Mariboru:**

25., 26., in 27. julija.

Prijave in informacije na 041 865 789 ali na [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net).

### **5-dnevna nepozabna poletna pustolovščina**

Zaupajte svoje otroke v objem neokrnjene kozjanske narave, da se naužijejo čistega zraka, vonja po sveži travi in začutijo tišino podeželske noči.

Tabori bodo v mesecu juliju, in sicer:

1. termin: 6.7.-11.7.
2. termin: 13.7.-18.7.
3. termin: 21.7.-28.7.
4. termin: 27.7.-1.8.

Za pustolovske dogodivščine pa bo poskrbel razbojnik Guzaj, ki bo otroke popeljal na nočni pohod z baklami in priredil razbojniški turnir. Posebno doživetje pa bo noč, ki jo bodo otroci prespali na seniku! Več o programu in ceni si preberite na [www.kozjanski-raj.si](http://www.kozjanski-raj.si)! Za prijave in informacije pokličite na tel.: 040/256-171 ali pišite na [info@sama-navitas.si](mailto:info@sama-navitas.si).



### **September na Hvaru**

od 6. do 13. septembra 2008

organizira projekt Skupaj za zdravje človeka in narave aktivne počitnice z delavnicami na otoku Hvaru.

Informacije na [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net) ali na 041 770 120.



## Naravna in učinkovita nega z izvlečki Salvadore persice

Zobno pasto in ustno vodo Sarakan poiščite v trgovinah: Jablana, Maxi Market, Zakladi narave in Ekovita v Ljubljani; Sončnica in Ajda v Mariboru; Biotopic v Celju; Meta v Radovljici; Sončnica v Murski Soboti; Klasje v Sežani in Sivka v Škofja Loki.



Prema, d. o. o. info@prema.si

## Česa nismo uspeli spraviti

V tem mesecu se je veliko dogajalo. Vsega ni možno stlačiti v tiskano izdajo, zato vas vabimo, da več o omenjenih temah preberete na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

- ⇒ Končno smo dobili poročilo s strani Ministrstva za zdravje o kontrolo živil in prehranskih dopolnil v zvezi z **radioaktivnim obsevanjem**. Pripravljamo celovito poročilo za objavo.
- ⇒ Vas zanima, kakšne so možnosti, da v trgovini zadenete izdelek z ostanki pesticidov? Sodeč po novem Evropskem poročilu, so izdelki brez ostankov pesticidov v manjšini. Tako je **bilo npr. le 18 % mandarin brez pesticidov**. Uganite, kaj je na drugem mestu.
- ⇒ Na sejmu Altermed smo v sodelovanju z družbi SVOOD, združenjem Naravni začetki, Zavodom ITR, Fundacijo Umanotera in drugimi organizirali zanimivo okroglo mizo na temo **Koga ščiti zakonodaja**. Okrogla miza je tudi posneta in si jo boste lahko ogledali na portalu Studia 12.
- ⇒ Predlog zakona o začasnem moratoriju na **gojenje GSO v Sloveniji**, ki ga je vložila stranka Zares, je bil zavržen, vendar zgodbe še ni konec.
- ⇒ 14. junija smo imeli prvi **festival eko vasi** v Vita Centru v Naklem. Veliko svežih idej, svetlih obrazov in upanja za prihodnost.
- ⇒ MRSA ni več bolnišnična okužba. V ZDA se spopadajo z izbruhi MRSE velikanskih razsežnosti. Na leto **zaradi te okužbe, odporne na antibiotike, umre več ljudi kot zaradi AIDS-a**. V lanskem letu je bilo okuženih 100.000, 19.000 od teh je umrlo. In zakaj o tem ničesar ne veste? Razlog, da se podatki skrivajo pred javnostjo, je predvsem ta, da so glavni vir okužbe farme z množično rejo živali, ki so največji porabniki antibiotikov. O tem boste lahko več prebrali v julijski številki revije AURA.

**Kot vidite, delamo s polno paro. Radi bi naredili še veliko več, pa ima na žalost dan le 24 ur. Če bi radi pomagali, prevajali, lektorirali ali kako drugače sodelovali, pošljite svoje predloge na [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net)**

## Naših novic hitro zmanjkuje na info točkah. Ne zamujajte pomembnih dogodkov! Zagotovite si svoj izvod pravočasno!

Nakažite 7 EUR prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec prišle na zeleni naslov.

**Prispevek nakažite na račun:**

**TR 02011-0255748080**

**Prejemnik: Društvo Ognjič, Mučejeva 5, Ljubljana, Namen: Prispevek za obveščanje.**

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail [damjana.goter@gmail.com](mailto:dajnana.goter@gmail.com). S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

**Če želite brezplačne dopolnilne e-novice, pošljite svoj e-naslov na [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net)**

### **Impresum:**

*Novice »Skupaj za zdravje človeka in narave« so mesečno glasilo projekta*

*»Skupaj za zdravje človeka in narave«.*

*Izdaja: Društvo Ognjič, Mučejeva 5, Ljubljana.*

*Urednica: Sanja Lončar*

*Naklada: 21.000 izvodov.*

*Kontakti: E-mail [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net),*

*041 770 120, tor.-pet od 9-12 in od 14-16. ure*

*Oglasno trženje: Frontier d.o.o.*

*Fotografija na naslovnici: R. Škarič*

## Viti v te novice?

### Tudi drugi delajo s polno paro:

⇒ Tudi v Bio-Jablani, potrebujejo pomoč **Če čutite poklic(anost) pri soustvarjanju zdrave hrane**, želite postati del manjšega pozitivnega kolektiva in vas zanima delo pri proizvodnji sejтана in tofuja, pošljite svojo prošnjo oz. ponudbo na

BIO JABLANA, d. o. o.  
SP. RUDNIK II/ 33  
1000 LJUBLJANA

⇒ V Sloveniji smo imeli v Vita Centru imeli prvo srečanje različnih skupin, ki si prizadevajo za eko vasi. Najbolj dejavna skupina, ki dela na projektu **Rodovne posesti in vasi in Rodovne šole** je tudi organizirala vseslovensko srečanje v Iškem vindgarju. Več o njihovem delu preberite na [www.soustvarjanje.si](http://www.soustvarjanje.si) ali na [www.rodovnasola.si](http://www.rodovnasola.si)

⇒ Tudi v restavraciji **Govinda's**, ki je pred kratkim odprla svoja vrata v Ljubljani, imajo veliko dela. Očitno je hrana, ki jo pripravljajo, zelo dobra, in reklame zares ne potrebujejo. Uredništvo se je odločilo omeniti jo zato, ker boste tam zares nahranili telo in duha. Obiščite jih na Žibretovi 23 v Ljubljani. 059 058 381.

⇒ **Na Jesenicah** je odprla vrata **nova trgovina z zdravno prehrano** Semena sonca. Trgovina se nahaja na Cesti maršala Tita 29. Odprto imajo od 9.00 do 12.00 in 15.00 do 19.00. Razveselite jih s svojim obiskom.

⇒ V centru Zagreba odpira Živa Center trgovino z naravno certificirano kozmetiko z imenom **Živa Bioscena**. V Slovenijo pa so pripeljali še eno blagovno znamko naravne kozmetike **Aqua Bio**. Izdelki so zaenkrat na voljo le v Maxi Marketu in v Živa Centru. Več na [www.zivacenter.org](http://www.zivacenter.org)

The  Organic  
Pharmacy



Pri snovanju naše linije za sončenje smo z vso skrbnostjo upoštevali sledeča načela:

- Brez umetnih barvil.
- Brez umetnih konzervansov.
- Brez umetnih dišav.
- Brez aluminija.
- Brez umetnih sredstev za zaščito kože.
- Z veliko antioksidanti, ki ščitijo in obnavljajo kožo.
- S hranljivimi in vlažilnimi olji.
- Brez belila.
- Primerno za občutljivo kožo.
- Primerno za dojenčke in otroke.
- Deluje proti staranju kože.

Ekskluzivni zastopnik in distributer za The Organic Pharmacy, Pilates d.o.o., Wolfova 1, 1000 Ljubljana  
GSM 041 675 400  
[Http:// www.organic.si](http://www.organic.si)

# Te težave s prebavo? Rešite se s naravo!



Težav je zelo veliko in mnogokrat hkrati povzročajo različne simptome. Uporaba naštetih naravnih izvora je v številnih študijah pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito delovanje** na vse težave hkrati in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju. Vsako zdravilo deluje na različne načine med seboj lahko dobro dopolnjujejo. Podprta so z večdesetletno preverjeno uporabo. Varnost in učinkovitost so nadzorovane.



## Rowachol®

Uporaba:

- pri žolčnih krčih oz. "napadih",
- kot pomoč pri raztapljanju žolčnih kamnov in spremljajočih vnetjih žolčnika,
- za preprečevanje nastanka novih žolčnih kamnov,
- pri zastajanju in za pospeševanje nastajanja žolča,
- za zmanjševanje nastajanja holesterola v jetrih,
- pri prebavnih težavah žolčnega izvora.

Učinkovina: monoterpeni iz zdravilnih rastlin.



AVNE TEŽAVE

ŽOLČNE TEŽAVE



## Molkosan®

BREZPLAČNI  
VZOREC

- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka,
- ni zdravilo, vključujemo ga lahko v dnevno prehrano,
- ima visoko vsebnost mlečne kisline in zato zelo ugodno deluje na dobre črevesne bakterije,
- podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihjenosti,
- spodbuja prebavo in presnovo.



ŠIŠJO PREBAVO

REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE



Preberite priloženo navodilo.

Če imate kakršne koli vprašanja ali vprašanja, se posvetujte z zdravnikom ali farmaceutom.

Preberite na voljo brez recepta v lekarnah,

ali v specializiranih prodajalnah.

Preberite tudi o Molkosanu lahko preberete na naši

strani [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) oziroma [www.avogel.si](http://www.avogel.si).

Da, želim prejeti brezplačne knjižice o zdravi prebavi in brezplačni vzorec Molkosana

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

Farmedica d. o. o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižice lahko naročite tudi po telefonu (01/524 02 16) ali internetu ([farmedica@farmedica.si](mailto:farmedica@farmedica.si)).

Skupaj za zdravje: čisto in naravno